Cuisine FICHES

Cuisine Fiches

N°4

50 fiches de recettes pratiques

Entrées, plats, desserts

PRATIQUE
Le guide à avoir avec soi

Faciles et délicieuses

60 recettes à la portée de tous

Risotto aux légumes

Rôti de porc, jardinière de légumes

Carpaccio de poires

Tartine de rocamadour au miel et huile de noix

Crumble aux fruits rouges

Brochettes épicées

Croustis d'avocats'pom

L 14445 - 4 - F: 4,50 € - RD

BELGIQUE : 4,90 € - Trimestriel N°4 - Juin-Juillet-Août 2010

www.lafontpresse.fr

Lafont presse

Excellent été

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

Cuisine Fiches

Lafont presse (Entreprendre SA)
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

Coordination : Laura Roland - Tél : 01 46 10 21 04
laura.roland@lafontpresse.fr

• **RÉDACTION**
53, rue du Chemin-Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél : 01 46 10 21 21 Fax : 01 46 10 21 22
Rédacteur en chef : Henry Marin
Avec Sylvie Deroire - *sylvie.deroire@lafontpresse.fr*

• **ADMINISTRATION**
Directeur comptable : Didier Delignou
Tél : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

• **FABRICATION**
Rédactrice graphiste : Carine Polombo
Impression : SIB (62205 Boulogne/mer)

• **PUBLICITÉ**
Directeur de la publicité : David Jordan
Tél : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél : 01 46 10 21 09
Lea.cozler@lafontpresse.fr
Virginie Gueho – Tél : 01.46.10.21.13.
virginie.gueho@lafontpresse.fr
Promotion & partenariat
Éric Roquebert - Tél : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Coordination :
Marie-Anaïs Zisseler - Tél : 01 46 10 21 26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr

• **DIFFUSION PRESSE**
Directeur : Patrick Ferry - Tél : 01 46 10 21 23
patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél : 01 46 10 21 24
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Distribution : MLP
Promotion des ventes :
Sidney Eustache - *sidney.eustache@lafontpresse.fr*
Zeyneb Gaceur - *zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr*

• **ABONNEMENTS**
Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

• **EDITIONS & INTERNET**
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau
Tel : 01 46 10 21 31
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

CUISINE FICHES est édité par Entreprendre S.A
au capital de 246 617.28 €- RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA 53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.46.10.21.21 - Fax : 01.46.10.21.22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *CUISINE FICHES* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
commission paritaire : en cours
N°ISSN : 2104-8088 - Dépôt légal à parution

LES MAGAZINES POSITIFS !

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job. **Pôle Art de vivre:** Art de Vivre, France art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France. **Pôle Actualité:** Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, Biographia, 100% Leaders Pôle **Immobilier:** L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés, Spécial annonces. **Pôle Micro:** Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro. **Pôle Auto:** L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions.
Pôle Foot: Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport hebdo. **Pôle Féminin:** F mag, Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants.
Pôle Maison-Déco: Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin. **Pôle vert:** Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine. **Pôle Centres d'intérêts:** Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du Camping-car. **Pôle Cuisine:** Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner. **Pôle Découverte:** Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quizz.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)
www.lafontpresse.fr

Sommaire

N°4 Juin / Juillet / Août 2010

A la portée de tous

Carpaccio de bœuf et poires en vinaigrette de mangue ..... p. 5-6
Bâtonnets de bœuf à la menthe ..... p. 7-8
Petites verrines au poulet et mangues épicées ..... p. 9-10
Risotto printanier ..... p. 11-12
Crumble du potager ..... p. 13-14
Aubergines gratinées à la provençale ..... p. 15-16
Taboulé d'émincé de poulet fermier aux fèves fraîches ..... p. 17-18
Gaspacho romanesco ..... p. 19-20
Bagettines au lait et aux raisins en croûte de pavot ..... p. 21-22
Avocat sucré fraises et chantilly ..... p. 23-24
Tarte mendiante au chocolat ..... p. 25-26
Nectarine caramélisée au vin de Jurançon et pain d'épices ..... p. 27-28
Crumble aux fruits rouges ..... p. 29-30
Smoothie de perles au lait de coco ..... p. 31-32
Shaker de tapioca fraise-amande ..... p. 33-34
Gâteau à l'ananas façon Tatin ..... p. 35-36
Tartine scandinave aux baies de poivre vert à l'aneth ..... p. 37-38
Salade de crozets ..... p. 39-40
Les bonbons croustis d'avocats'pom ..... p. 41-42
Soupe de campagne aux navets ..... p. 43-44
Timbales aux champignons ..... p. 45-46
Boulgour fraîcheur au comté ..... p. 47-48
Rôti de veau aux épices ..... p. 49-50
Pâtes aux bolets et au roquefort ..... p. 51-52
Clafoutis à la mozzarella et au jambon cru ..... p. 53-54
Tortilla de thon au four ..... p. 55-56
Aumônières de fruits de mer au fonio ..... p. 57-58
Cocktail des Antilles ..... p. 59-60
Mousse de mangue, spaghetti au lait d'amandes ..... p. 61-62
Œillet de Noirmoutier ..... p. 63-64
Tatin aux poires sans pâte ..... p. 65-66
Compote au mendiant ..... p. 67-68
Crème très café aux épices ..... p. 69-70
Tarte aux kiwis et au chocolat ..... p. 71-72
Tiramisu créole au melon Philibon et cannelle ..... p. 73-74
Carpaccio de poires Angélys aux airelles fraîches ..... p. 75-76
Crème de potiron au jambon cru ..... p. 77-78
Fougasse aux anchois et aux tomates séchées ..... p. 79-80
Carpaccio de taureau de Camargue roulé au cigare de parmesan et tapenade noire ..... p. 81-82
Chiffonna de jambon de Bayonne à l'œuf mollet aux noisettes ..... p. 83-84
Crème de yaourt aux courgettes et au persil ..... p. 85-86
Blinis exotiques ..... p. 87-88
Terrine à l'emmental et aux petits légumes ..... p. 89-90
Tartine de rocamadour au miel et huile de noix ..... p. 91-92
Côte de bœuf sur lit de gros sel à la poêle ..... p. 93-94
Duo poulet-jambon croustillant à la moutarde ..... p. 95-96

ABONNEZ-VOUS Cuisine Fiches
Et renvoyez ce bon dument rempli à *Cuisine Fiches*
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
OUI, je souhaite m'abonner à *Cuisine Fiches* pour 8 numéros, au prix exceptionnel de 29 € au lieu de 36 €
Nom : Prénom :
Adresse :
Code Postal : Ville :
Téléphone : Date de naissance :
Courriel : Profession :
Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
ou par carte Bancaire : signature :
N° :
expire fin
cryptogramme (les trois dernier chiffres au dos de votre carte)
En cadeau, je désire recevoir "Le guide Lafont presse des 100 meilleurs restaurants de France".
je souhaite recevoir une facture acquittée

VenteParfaite.fr
PREMIER SITE D'ANNONCES GRATUITES POUR TOUT VENDRE OU ACHETER :
www.venteparfaite.fr

Prochain numéro le 1er septembre 2010

SÉDAO

LA DÉCOUVERTE DE PRODUITS ORIGINAUX

LA SOUPE MINCEUR HYPERPROTEINEE

Pour votre santé mangez au moins 5 fruits et légumes par jour - www.mangerbouger.fr

Pour mincir progressivement sans la sensation de faim.

A 100% d'origine naturelle, la SOUPE MINCEUR fait partie de la nouvelle génération des produits minceur.

- **Encore plus efficace,** elle est riche en fibres, vitamines, oligo-éléments et hyperprotéinée pour permettre de mincir sans perdre sa masse musculaire.
- **La méthode est très simple :** 2 bols de potage par jour et manger léger en suivant nos conseils dans le programme joint. En 5 jours, le résultat est visible, vous mincissez sans régime draconien et sans fringale.
- **La méthode est durable :** comme vous pouvez consommer fruits et légumes à volonté, de la viande et du poisson, votre organisme conserve la mémoire des aliments ce qui permet de stabiliser votre poids plus facilement.

- ***Ingrédients :*** *protéines de lait et de soja, concentré de chou et de légumes, gomme de guar, phytonutriments actifs, vitamines, minéraux et oligo-éléments.*
- *Faible valeur énergétique : 87 kcal pour 25 g.* • *Boite de 250 g de préparation instantanée pour potage (= 10 bols) + doseur + méthode et idées menus.*

ENCHANTÉ OU REMBOURSÉ
Un article ne vous convient pas, vous avez 15 jours pour nous le retourner il vous sera échangé ou remboursé (sauf articles d'hygiène).

GARANTIE QUALITÉ TOTALE
Nos produits sont garantis 1 an, contre tous les vices de fabrication.
Chaque article est rigoureusement testé.

MOINS CHER AILLEURS ?
Moins cher ailleurs dans les 15 jours suivant votre achat, aux mêmes conditions de vente et livraison, SÉDAO vous établit un bon d'achat de la différence.

SERVICE APRÈS VENTE
Tous nos produits sont garantis 1 an et notre S.A.V. rapide et efficace est à votre disposition.
La facture d'achat fait office de bon de garantie.

LIVRAISON UNIQUEMENT EN FRANCE METROPOLITAINE.

Code promotion **EN5**

BON D'ESSAI SANS RISQUE

A retourner à GROUPE ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

Nom ..... Prénom .....

Adresse .....

..... Code postal

Ville .....

Date de naissance (Jour / Mois / Année)

N° Tél.

Référence	Désignation	Qté.	Prix unit.	Prix total
EN5 12329	**SOUPE MINCEUR**		25 €	€
EN5 12340	**Lot de 2 SOUPES MINCEUR**		39 €	€
			Frais de préparation, d'assurances et livraison 48 h en Colissimo	+ 5 €
			TOTAL	

☐ **COMPTANT :** Je joins à ma commande un chèque bancaire ou postal **à l'ordre de SÉDAO.**

☐ **A LA LIVRAISON :** je paie en contre-remboursement (frais supplémentaires **+ 12 €**).

☐ **CARTE BANCAIRE** CB Date de validité

N°

Noter les 3 derniers chiffres du numéro au verso de votre carte bancaire : N°

SIGNATURE :

Charte Qualité fevad

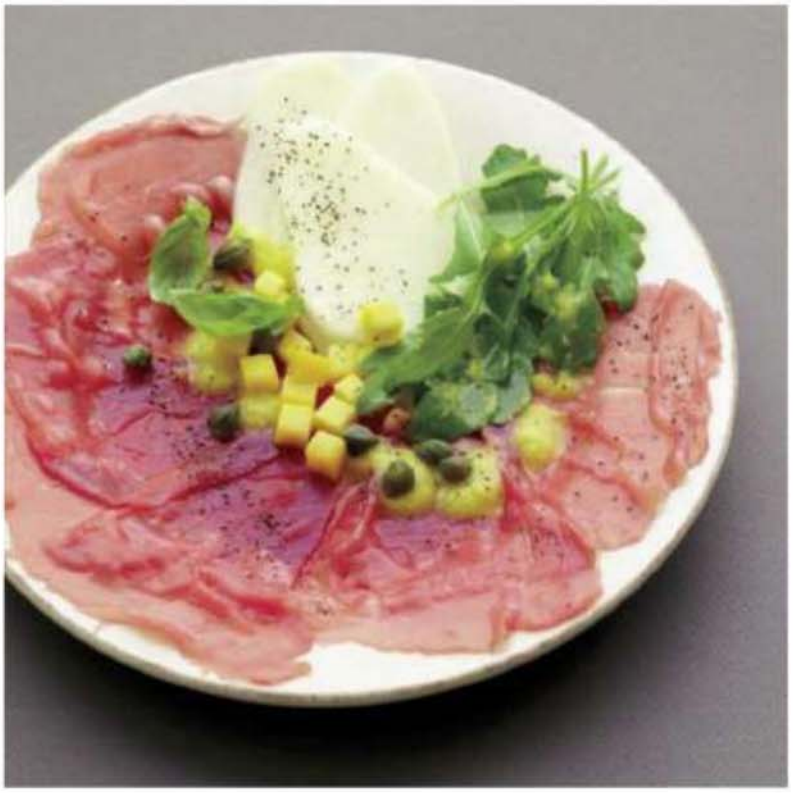
Cet emblème garantit notre adhésion à la Fédération du E-commerce et de la Vente à Distance et à ses codes de déontologie fondés sur le respect du client.

Carpaccio de bœuf et poires en vinaigrette de mangue

Entrée

Carpaccio de bœuf et poires en vinaigrette de mangue

Préparation : 15 mn



Pour 4 personnes

- ❒ 300 g de carpaccio prétranché
- ❒ 2 poires williams ou conférence
- ❒ 6 cl d'huile d'olive
- ❒ 1 citron
- ❒ 1 mangue
- ❒ 40 g de câpres
- ❒ 1 trait de vinaigre balsamique blanc
- ❒ 1 c. à soupe de basilic frais haché
- ❒ 120 g de roquette
- ❒ Sel, poivre du moulin

❒ Épluchez les poires, évidez-les et émincez-les en fines tranches régulières de 3 à 4 mm d'épaisseur.

❒ Dans une assiette carrée, dressez harmonieusement en corolle et en alternance les tranches de bœuf et de poire.

❒ Épluchez la mangue, retirez le noyau, détaillez la moitié de la chair en petits cubes, puis réservez.

❒ Mixez le reste de la mangue avec le jus de citron, l'huile d'olive, un trait de vinaigre balsamique et une pincée de sel fin.

❒ Rectifiez si nécessaire la texture avec un peu d'eau, la vinaigrette ne doit pas être trop épaisse.

❒ Déposez sur le carpaccio les câpres et les dés de mangue.

❒ Versez la vinaigrette par petites touches.

❒ Ajoutez le basilic haché, puis un peu de poivre du moulin.

❒ Décorez le centre de la corolle avec une petite salade de roquette relevée avec la vinaigrette de mangue. Servez rapidement.

Bâtonnets de bœuf à la menthe

Valtéro

Entrée

Bâtonnets de bœuf à la menthe

Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 2 personnes

- ❒ 2 steaks hachés
- ❒ 1 œuf
- ❒ 20 g d'oignons grelots
- ❒ 1/2 gousse d'ail
- ❒ 6 feuilles de menthe
- ❒ 4 feuilles de coriandre
- ❒ 1/2 c. à café de cumin
- ❒ 1/2 c. à café de 4 épices
- ❒ 1 pincée de piment d'Espelette
- ❒ 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ❒ Le jus de 1/2 citron
- ❒ Quelques feuilles de salade

❒ Hachez les oignons, l'ail, la coriandre et les feuilles de menthe.

❒ Ajoutez les steaks hachés, le cumin, les 4 épices et la pointe de piment.

❒ Malaxez avec les doigts, ajoutez l'œuf légèrement battu et malaxez à nouveau.

❒ Formez entre la paume des mains des boudins de viande hachée et piquez-les dans le sens de la longueur sur des brochettes préalablement trempées dans l'eau.

❒ Aplatissez légèrement la viande.

❒ Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu vif.

❒ Déposez-y les brochettes et faites cuire chaque face pendant 5 mn environ.

❒ Servez le tout arrosé de jus de citron sur des feuilles de salade verte.

Petites verrines au poulet et mangues épicées

Knorr

Plat

Petites verrines au poulet et mangues épicées

Préparation : 10 mn – Cuisson : 10 mn

Pour 4 à 6 personnes

- ❒ 2 escalopes de poulet
- ❒ 1 mangue mûre mais ferme
- ❒ 1 c. à soupe de raisins secs
- ❒ 2 oignons nouveaux
- ❒ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ❒ 2 c. à soupe d'eau
- ❒ 1 c. à soupe rase de fond de veau
- ❒ 1 c. à café de curry
- ❒ 1/2 c. à café de piment en poudre
- ❒ Sel, poivre

❒ Lavez et coupez les oignons en lamelles.

❒ Trempez quelques minutes dans un peu d'eau les raisins secs.

❒ Coupez les escalopes de poulet en petits morceaux et essorez les raisins.

❒ Pelez la mangue et coupez-la en dés.

❒ Faites dorer le poulet en morceaux à la poêle dans 2 c. à soupe d'huile d'olive.

❒ Ajoutez le curry puis mélangez régulièrement.

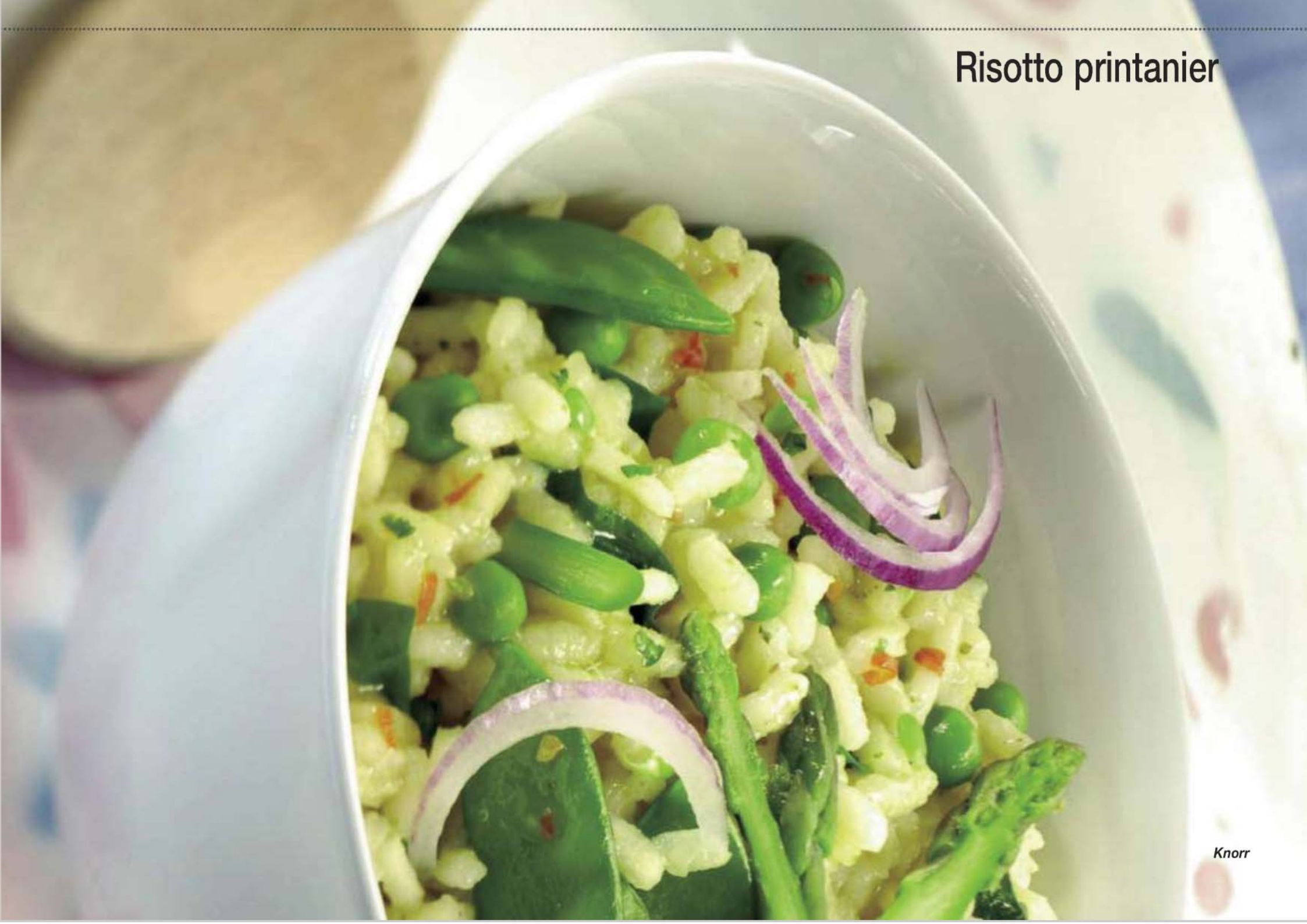
❒ Saupoudrez de 1 c. à soupe rase de fond de veau, déglacez avec un peu d'eau et remuez bien.

❒ Dans une autre poêle, faites dorer la mangue avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.

❒ Poivrez et ajoutez un peu de piment.

❒ Répartissez la mangue dans des petites verrines, puis ajoutez le poulet épicé et moelleux. Servez.

Risotto printanier



Knorr

Plat

Risotto printanier

Préparation : 20 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 4 tasses de riz Arbario
- ❒ 1 gros oignon
- ❒ 1 l d'eau
- ❒ 2 cubes de bouillon de légumes méditerranéens
- ❒ 50 g de parmesan râpé
- ❒ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ❒ 10 cl de crème liquide
- ❒ 200 g de légumes verts : petits pois, pois gourmands et asperges

❒ Faites cuire doucement les légumes dans de l'eau, égouttez-les et réservez.

❒ Dans une casserole, faites dissoudre les deux cubes de bouillon de légumes méditerranéens dans le litre d'eau, portez à ébullition, puis baissez le feu au maximum.

❒ Coupez l'oignon en lamelles.

❒ Faites chauffer l'huile dans une sauteuse, ajoutez l'oignon et le riz et faites revenir le tout jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

❒ Versez une louche de bouillon.

❒ Laissez évaporer le liquide et recommencez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon.

❒ Ajoutez les légumes, remuez le tout.

❒ Ajoutez ensuite la crème et le parmesan, puis remuez de nouveau.

❒ Arrêtez le feu et couvrez 5 mn avant de servir.

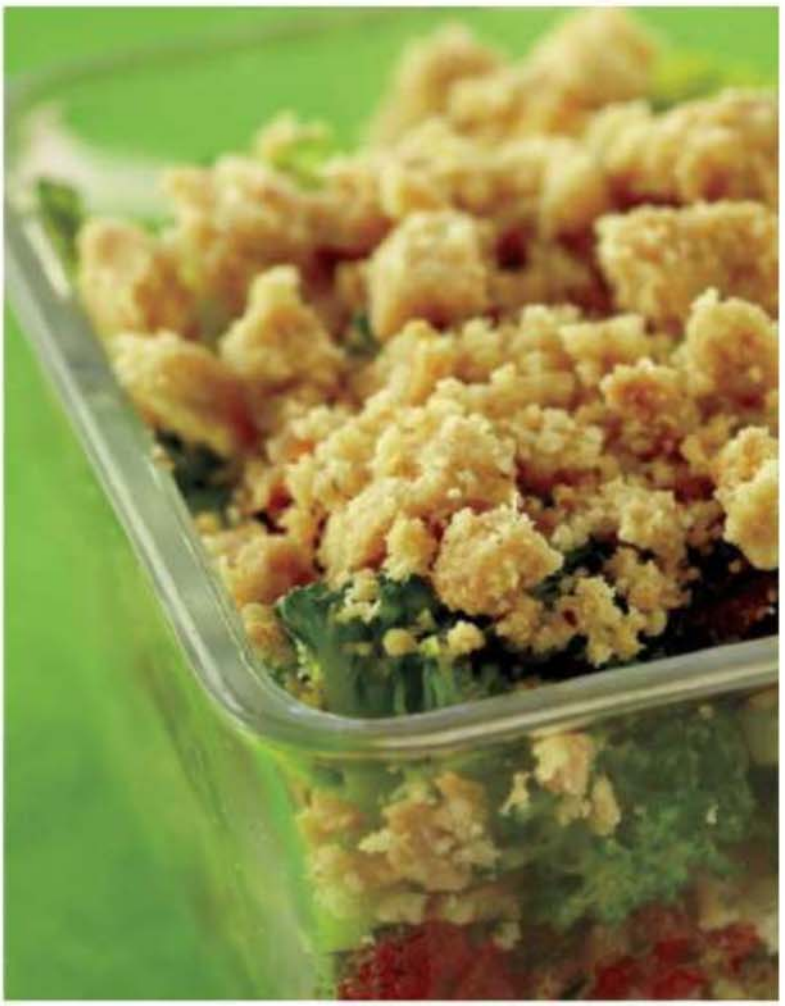
Crumble du potager

Marque Repère

Plat

Crumble du potager

Préparation : 25 mn – Cuisson : 1h45



Pour 4 personnes

- ❒ 100 g de beurre
- ❒ 110 g de farine de blé
- ❒ 50 g d'amandes en poudre
- ❒ 50 g de parmesan
- ❒ 2 boîtes de tomates pelées
- ❒ 400 g de brocolis
- ❒ 1 poulet jaune entier
- ❒ 20 g de sucre
- ❒ 2 c. à café d'herbes de Provence
- ❒ 2 c. à soupe d'échalote
- ❒ 4 c. à soupe d'huile d'olive
- ❒ 10 g de sel fin
- ❒ Poivre

❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

❒ Mélangez dans un bol, la farine et le beurre coupé en dés, puis ajoutez les amandes en poudre et le parmesan râpé.

❒ Salez et poivrez légèrement, puis réservez cette pâte.

❒ Rincez délicatement les tomates pelées sous l'eau, coupez-les en 2, videz-les et placez-les sur une plaque de four revêtue d'une feuille de papier sulfurisé.

❒ Saupoudrez de sel, de sucre, d'herbes de Provence et d'huile d'olive.

❒ Placez au four pendant 1h.

❒ À l'aide d'un couteau, levez la chair du poulet cru, puis émincez-le en petites lamelles.

❒ Coupez les fleurs de brocolis en dés.

❒ Dans les récipients à crumble, disposez la chair de poulet, les fleurs de brocoli, les tomates confites, l'échalote et les herbes de Provence, salez et poivrez.

❒ Placez au four 45 mn. Si la pâte n'est pas assez dorée, poursuivez pendant 10 mn à 200°C (Th.6-7).

❒ Servez sans attendre.

Aubergines gratinées à la provençale

Tipiak

Plat

Aubergines gratinées à la provençale

Préparation : 30 mn – Cuisson : 1h

Pour 4 personnes

- ❒ 4 aubergines
- ❒ 3 grosses tomates
- ❒ 50 g d'olives noires émincées
- ❒ 50 g d'olives vertes émincées
- ❒ 2 gousses d'ail
- ❒ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- ❒ 4 c. à soupe de persil haché
- ❒ 2 c. à café d'origan
- ❒ 1 sachet de chapelure
- ❒ Sel, poivre

❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

❒ Coupez les aubergines en 2 dans le sens de la longueur.

❒ Enlevez la chair jusqu'à 2 cm du bord, coupez-la en dés, versez-la dans une passoire et salez légèrement.

❒ Pelez et coupez les tomates en dés et faites-les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive.

❒ Rincez et épongez les aubergines, puis ajoutez-les aux tomates.

❒ Ajoutez les olives émincées, l'ail, les herbes, salez et poivrez.

❒ Laissez cuire 15 mn.

❒ Rangez les moitiés d'aubergines dans un plat de cuisson huilé, puis remplissez-les de farce.

❒ Saupoudrez de chapelure, enfournez et laissez cuire 35 à 40 mn.

❒ Servez chaud.

Taboulé d'émincé de poulet fermier aux fèves fraîches

Label Rouge

Plat

Taboulé d'émincé de poulet fermier aux fèves fraîches

Préparation : 15 mn – Cuisson : 25 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 2 filets de poulet fermier
- ❒ 150 g de millet
- ❒ 2 petites tomates
- ❒ 200 g de fèves fraîches
- ❒ 2 petits oignons nouveaux
- ❒ 1/3 botte de persil
- ❒ 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ❒ 1 citron
- ❒ Sel de Guérande, poivre du moulin

❒ Faites chauffer les grains de millet à sec dans une sauteuse.

❒ Dès qu'ils commencent à dorer, versez 2 fois leur volume d'eau bouillante, couvrez et laissez cuire 20 mn à feu moyen.

❒ Égouttez, ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron.

❒ Salez et poivrez.

❒ Faites bouillir 3/4 de litre d'eau.

❒ Faites-y cuire les fèves 10 mn, puis égouttez.

❒ Coupez les tomates en petits cubes, émincez les oignons, ajoutez-les au millet, ainsi que le persil ciselé et les fèves, puis mélangez.

❒ Disposez les filets de poulet entiers dans une poêle bien chaude avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.

❒ Faites dorer sur les 2 faces, puis baissez le feu jusqu'à la cuisson complète.

❒ Émincez le poulet et incorporez-le à la préparation.

❒ Réservez au frais avant de servir.

Gaspacho romanesco

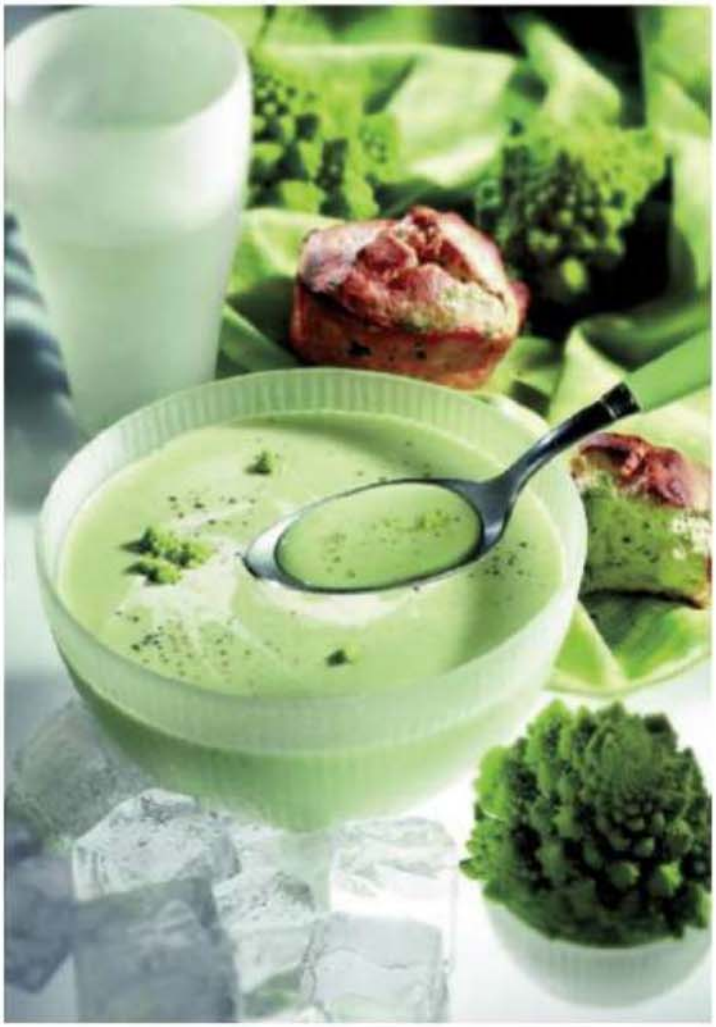
Plat

Gaspacho romanesco

Préparation : 15 mn – Cuisson : 55 mn

Pour 8 personnes

- ❒ 160 g de blancs de poireaux
- ❒ 25 g de margarine
- ❒ 2 l d'eau
- ❒ 1 kg de bouquet de chou romanesco
- ❒ 70 g de roux pour béchamel
- ❒ 1 tablette de jus de veau
- ❒ 25 cl de fromage frais aux échalote et ciboulette
- ❒ Sel



❒ Lavez et émincez les blancs de poireaux.

❒ Lavez le chou romanesco et découpez-le en bouquet.

❒ Dans une cocotte, faites dorer les blancs de poireaux émincés pendant 3 mn dans la margarine, puis ajoutez et faites fondre la tablette de jus de veau.

❒ À part, préparez le roux pour béchamel.

❒ Ajoutez l'eau dans la cocotte ainsi que le roux pour béchamel et le chou romanesco.

❒ Salez et portez à ébullition.

❒ Laissez cuire couvert et à feu doux pendant 35 mn.

❒ Quand le potage est cuit, mixez-le et passez-le à la passoire fine.

❒ Complétez avec 25 cl de fromage frais aux échalote et ciboulette et portez à nouveau à ébullition.

❒ Vérifiez l'assaisonnement, puis laissez refroidir.

❒ Servez bien frais.

Bagettines au lait et aux raisins en croûte de pavot

Knorr

Dessert

Bagettines au lait et aux raisins en croûte de pavot

Préparation : 10 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 6 personnes

- ❒ 1 paquet de fécule pour gâteaux
- ❒ 1/4 de lait entier
- ❒ 120 g de raisins de Corinthe
- ❒ 50 g de farine

❒ Faites tiédir le lait et réservez le reste dans un petit bol.

❒ Versez le contenu du grand sachet dans un saladier, ajoutez le lait tiède, en mélangeant du bout des doigts.

❒ Lorsque le lait est incorporé, travaillez la pâte des deux mains, en repliant ses bords vers le centre, tout formant une boule.

❒ Après 5 mn, commencez à incorporer les raisins, en pluie, en 4 fois.

❒ Lorsque la pâte se détache des doigts, formez une boule, et couvrez le saladier d'un film adhésif.

❒ Après 30 mn, elle double de volume.

❒ Farinez légèrement le plan de travail et posez la pâte au centre.

❒ Travaillez-la 2 mn et formez un rectangle, puis roulez-la sur elle-même dans le sens de la longueur et divisez en 6.

❒ Avec chaque morceau, formez un fin rouleau de 12 cm environ en lui donnant la forme d'une baguette.

❒ Badigeonnez 3 fois de suite le dessus et les côtés de lait.

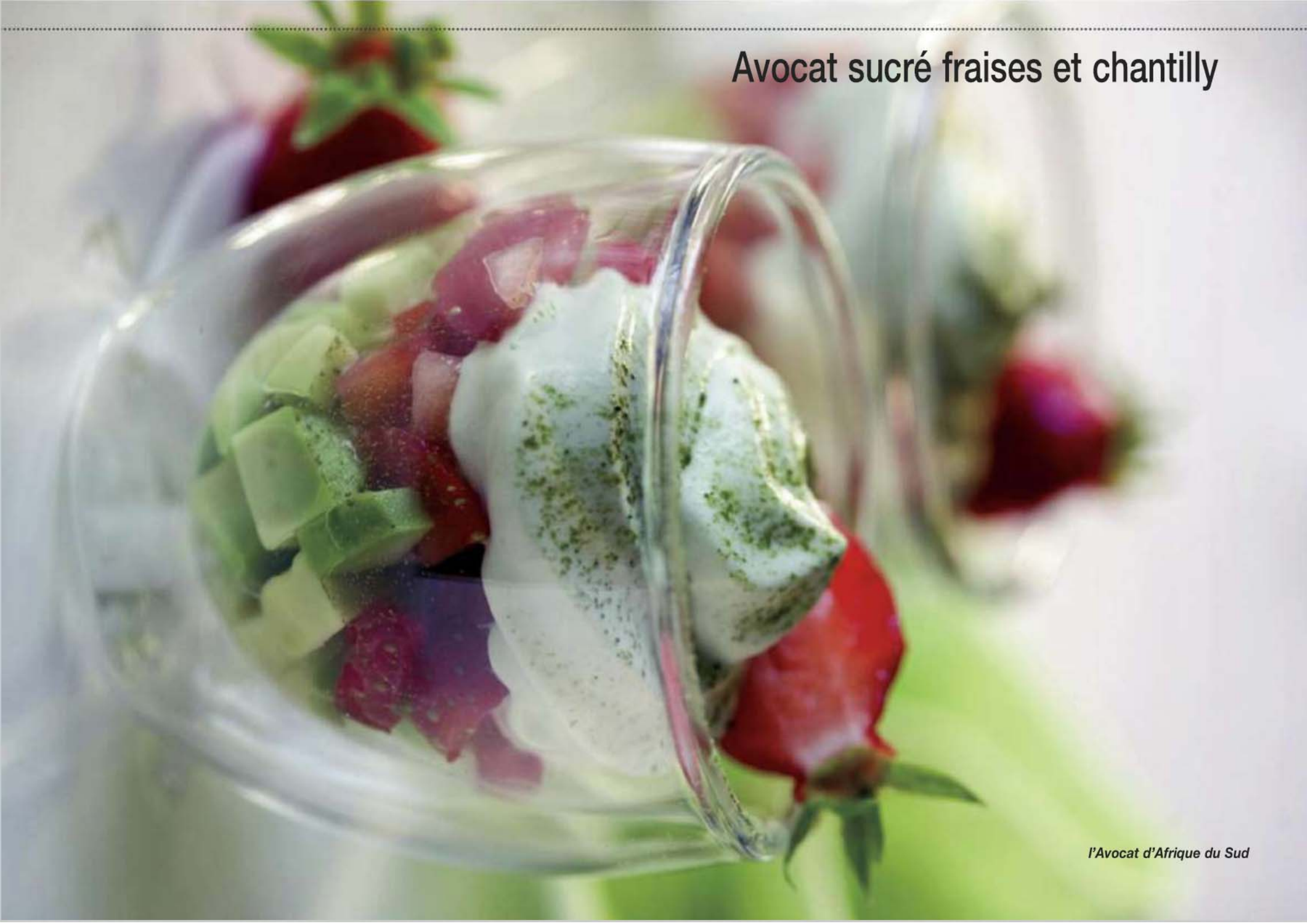
❒ Versez les graines de pavot dans une assiette plate et roulez-y toute la surface badigeonnée, puis rangez-les sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.

❒ Pratiquez 3 longues entailles, puis laissez lever 15 à 20 mn.

❒ Faites chauffer le four à 200°C (Th.6-7).

❒ Lorsque les baguettines ont levé, glissez la plaque au four pour 15 mn.

Avocat sucré fraises et chantilly



Dessert

Avocat sucré fraises et chantilly

Préparation : 20 mn – Réfrigération : 10 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 1 avocat
- ❒ 500 g de fraises
- ❒ 1 citron vert
- ❒ 150 ml de crème fouettée
- ❒ 2 c. à soupe de confiture de goyaves
- ❒ 2 c. à soupe de sucre
- ❒ 1/2 c. à café de thé matcha ou de cacao
- ❒ 4 sablés bretons pour l'accompagnement

❒ Lavez, égouttez, équeutez les fraises et découpez-les en petits dés.

❒ Saupoudrez-les de sucre et arrosez-les de jus de citron.

❒ Rangez-les au frais.

❒ Fouettez la crème en chantilly, sucrez-la et ajoutez-lui le matcha ou le cacao.

❒ Détaillez l'avocat en tout petits dés, citronnez-le et sucrez-le légèrement.

❒ Mélangez la confiture avec une cuillère de crème fouettée.

❒ Servez les fraises surmontées de l'avocat, de la crème à la confiture et de la crème restante dans des petits bols.

❒ Dégustez-les accompagnés de sablés bretons.

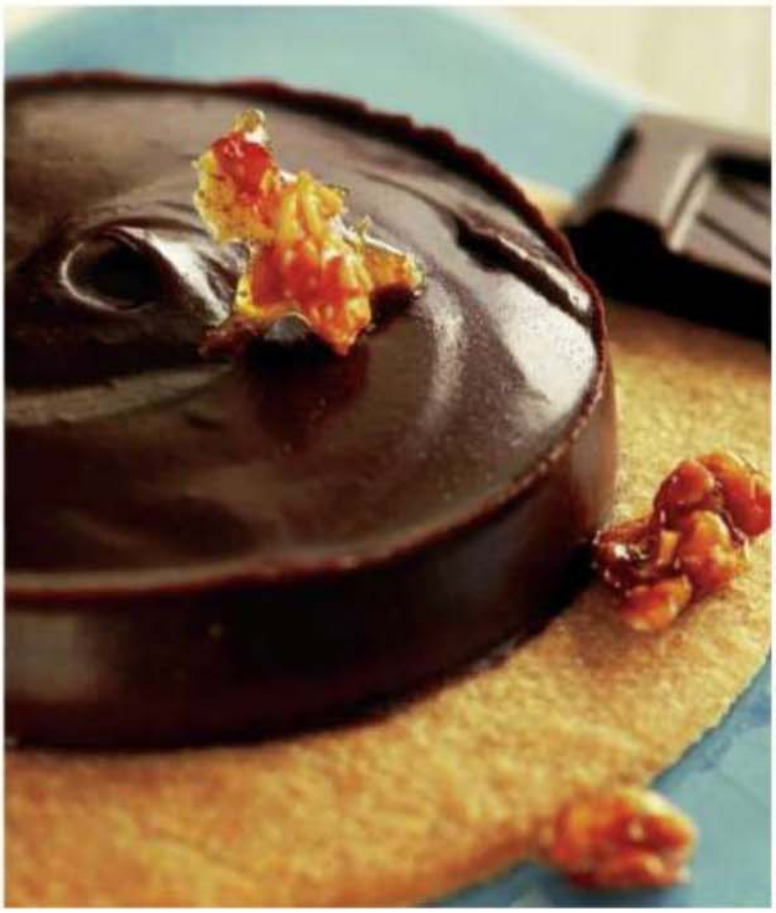
Tarte mendiante au chocolat

Marque Repère

Dessert

Tarte mendiante au chocolat

Préparation : 30 mn – Cuisson : 20 mn – Réfrigération : 3h



Pour 4 personnes

- ❒ 13 g de farine de blé
- ❒ 60 g d'amandes en poudre
- ❒ 140 g de beurre
- ❒ 1 œuf
- ❒ 200 g de chocolat noir 74 % de cacao
- ❒ 50 g de sucre glace
- ❒ 200 g de crème fraîche liquide
- ❒ 100 g de muesli
- ❒ 2 c. à soupe de miel

❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

❒ Dans un grand saladier, mélangez le sucre glace, les 100 g de beurre, les amandes en poudre et le sel.

❒ Ajoutez le jaune d'œuf et la farine.

❒ Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1h.

❒ Étalez la pâte, détaillez-la avec un emporte-pièce rond.

❒ Disposez les ronds de pâte sur une plaque de four revêtue d'un papier sulfurisé, enfournez et laissez cuire 15 à 20 mn.

❒ Faites caraméliser le miel dans une poêle antiadhésive.

❒ Ajoutez le muesli et enrobez-le du caramel.

❒ Éparpillez les morceaux sur une feuille de papier sulfurisé et laissez refroidir.

❒ Faites fondre le chocolat au bain-marie à feu doux.

❒ Faites bouillir la crème fraîche et versez-la petit à petit sur le chocolat fondu.

❒ Lorsque le mélange devient onctueux, ajoutez les 40 g de beurre.

❒ Placez sur les ronds, préalablement cuits, des cercles inox.

❒ Disposez au centre quelques morceaux de muesli et versez le mélange au chocolat.

❒ Laissez reposer au réfrigérateur pendant 2h, retirez les cercles puis servez à température ambiante.

Nectarine caramélisée au vin de Jurançon et pain d'épices

La Laitière

Dessert

Nectarine caramélisée au vin de Jurançon et pain d'épices

Préparation : 25 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 6 personnes

- ❒ Pain d'épices
- ❒ 6 nectarines
- ❒ 90 g de sucre semoule
- ❒ 60 g de beurre
- ❒ 1/2 bouteille de vin moelleux de Jurançon

❒ Émiettez le pain d'épices, puis séchez-le au four à 120°C (Th.4) sur une plaque de cuisson jusqu'à ce que ce soit croquant.
❒ Réservez dans une boîte.
❒ Découpez en 2 les nectarines, puis poêlez-les dans un peu de beurre.
❒ Caramélisez délicatement avec le sucre.
❒ Déglacez avec un peu de vin de Jurançon moelleux.
❒ Passez au four 10 mn maximum.
❒ Servez aussitôt chaud sur une assiette avec une boule de sorbet nectarine et quelques morceaux de pain d'épices.

Crumble aux fruits rouges

Tipiak

Dessert

Crumble aux fruits rouges

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 6 à 8 personnes

- ❒ 600 g de mélanges de fruits rouges frais ou surgelés
- ❒ 1 c. à soupe de tapioca
- ❒ 200 g de beurre demi-sel ramolli
- ❒ 150 g de sucre en poudre
- ❒ 150 g de chapelure dorée
- ❒ 140 g de poudre d'amandes
- ❒ 50 g de farine

❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

❒ Dans un saladier, mélangez les fruits rouges, le tapioca et 50 g de sucre.

❒ Répartissez-les dans une verrine allant au four.

❒ Mélangez le beurre, le reste de sucre, la chapelure dorée, la poudre d'amandes et la farine.

❒ Malaxez la préparation avec les mains, puis émiettez-la pour lui donner une consistance sableuse.

❒ Recouvrez les fruits en une couche régulière.

❒ Enfournez 20 mn environ et servez tiède ou froid.

Smoothie de perles au lait de coco

Tipiak

Dessert

Smoothie de perles au lait de coco

Préparation : 15 mn – Cuisson : 30 mn

Pour 4 à 6 personnes

- ❒ 30 cl de lait de coco
- ❒ 15 cl de lait
- ❒ 2 c. à soupe de sucre
- ❒ 40 g de perle Japon
- ❒ Coulis de fraises
- ❒ 3 kiwis mixés
- ❒ Cacahuètes pilées

❒ Faites cuire les perles Japon, comme indiqué sur la boîte dans le lait de coco, le lait ainsi que le sucre sans cesser de mélanger, puis laissez refroidir.

❒ Pour un bel effet, utilisez des verrines en versant dans chacune d'elles le coulis de fraises, la pulpe de kiwis, puis du lait de coco aux perles.

❒ Ajoutez un peu de cacahuètes pillées sur le dessus avant de servir.

Shaker de tapioca fraise-amande

Dessert

Shaker de tapioca fraise-amande

Préparation : 20 mn – Cuisson : 5 mn

Pour 2 personnes

- ❒ 2 tasses de lait d'amandes
- ❒ 1 c. à soupe d'amandes en poudre
- ❒ 2 c. à soupe de tapioca cuisson rapide
- ❒ 1/4 c. à café d'extrait de vanille
- ❒ 10 g de sucre
- ❒ 5 glaçons
- ❒ 2 tasses de fraises surgelées
- ❒ 2 sachets individuels d'édulcorant en poudre
- ❒ Quelques groseilles et feuilles de menthe pour garnir

❒ Réunissez 1 tasse de lait d'amandes, 1 c. à soupe d'amandes en poudre et le tapioca dans une petite casserole.

❒ Faites tremper 5 mn, puis augmentez la température et portez à ébullition.

❒ Éteignez, laissez refroidir légèrement et ajoutez l'extrait de vanille en tournant.

❒ Laissez refroidir ce mélange complètement.

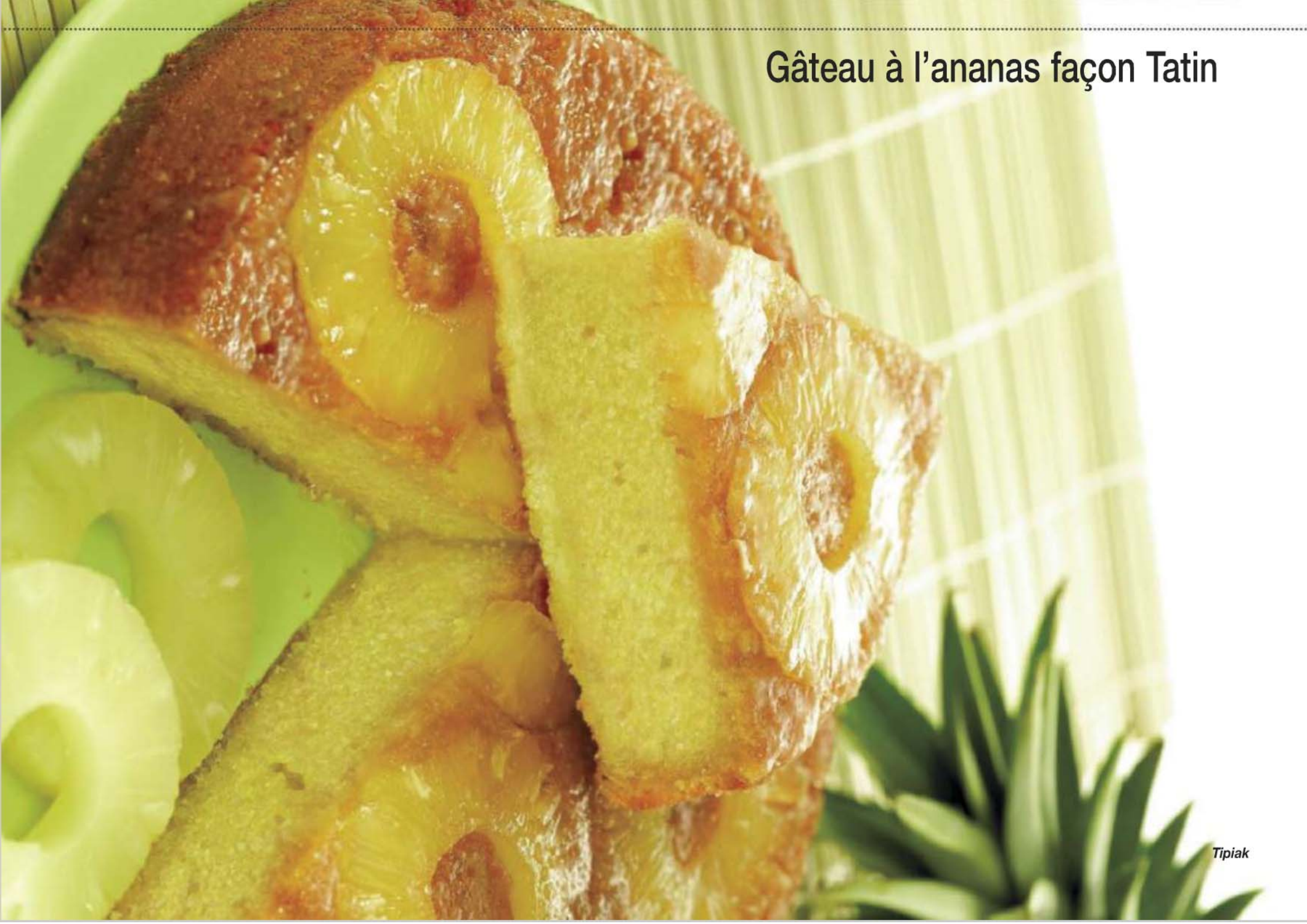
❒ Réunissez 1 tasse restante de lait d'amandes et le reste des ingrédients dans un blender, mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.

❒ Ajoutez le mélange au tapioca refroidi et mixez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

❒ Versez dans 2 verres et garnissez avec des amandes hachées et quelques feuilles de menthe.

❒ Pour la décoration, parsemez avec quelques petites groseilles sur le tapioca.

Gâteau à l'ananas façon Tatin



Tipiak

Dessert

Gâteau à l'ananas façon Tatin

Préparation : 20 mn – Cuisson : 35 mn

Pour 6 à 8 personnes

- ❒ 75 g de beurre
- ❒ 1 sachet de sucre vanillé
- ❒ 300 g de cassonade
- ❒ 75 g de farine de blé
- ❒ 75 g de fécules pour gâteaux
- ❒ 1 sachet de levure chimique
- ❒ 2 cl de lait
- ❒ 4 œufs
- ❒ 6 à 7 tranches d'ananas frais ou en conserve

❒ Préchauffez le four à 200°C (Th.6-7).

❒ Faites fondre le beurre dans une casserole à feu doux ou au micro-ondes à puissance réduite.

❒ Dans un saladier, mélangez le sucre vanillé, 200 g de cassonade, la farine de fécules pour gâteaux et la levure, puis incorporez le beurre fondu et le lait.

❒ Battez les œufs et ajoutez-les au mélange.

❒ Versez le reste de la cassonade avec 1 c. à soupe d'eau dans un moule à manqué et faites dorer au four jusqu'à l'obtention d'un caramel.

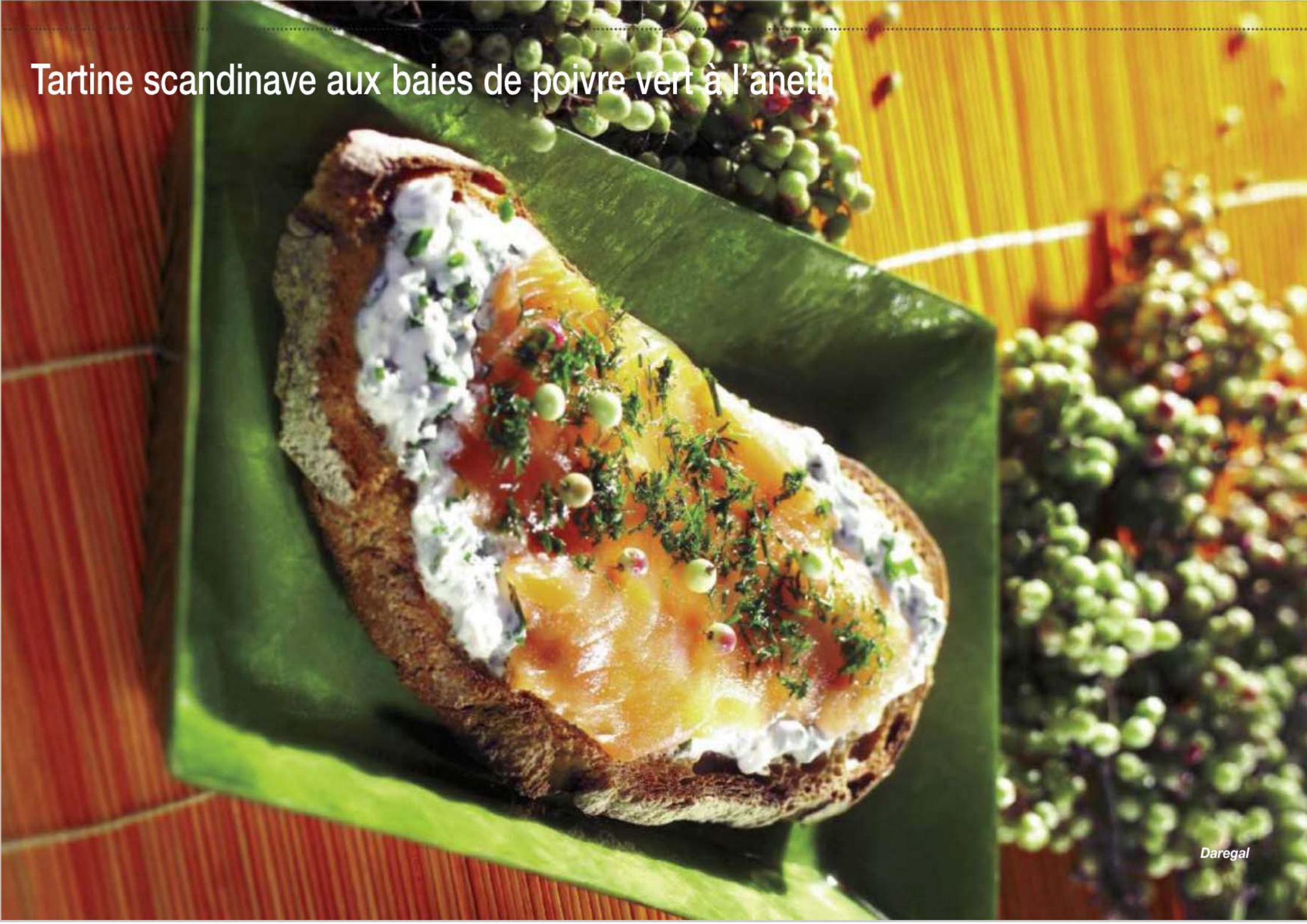
❒ Disposez les tranches d'ananas dans le moule, puis réservez 15 mn au congélateur.

❒ Versez la pâte, puis enfournez pour 35 mn environ.

❒ Démoulez le gâteau à la sortie du four.

❒ Dégustez froid ou tiède.

Tartine scandinave aux baies de poivre vert à l'aneth



Daregal

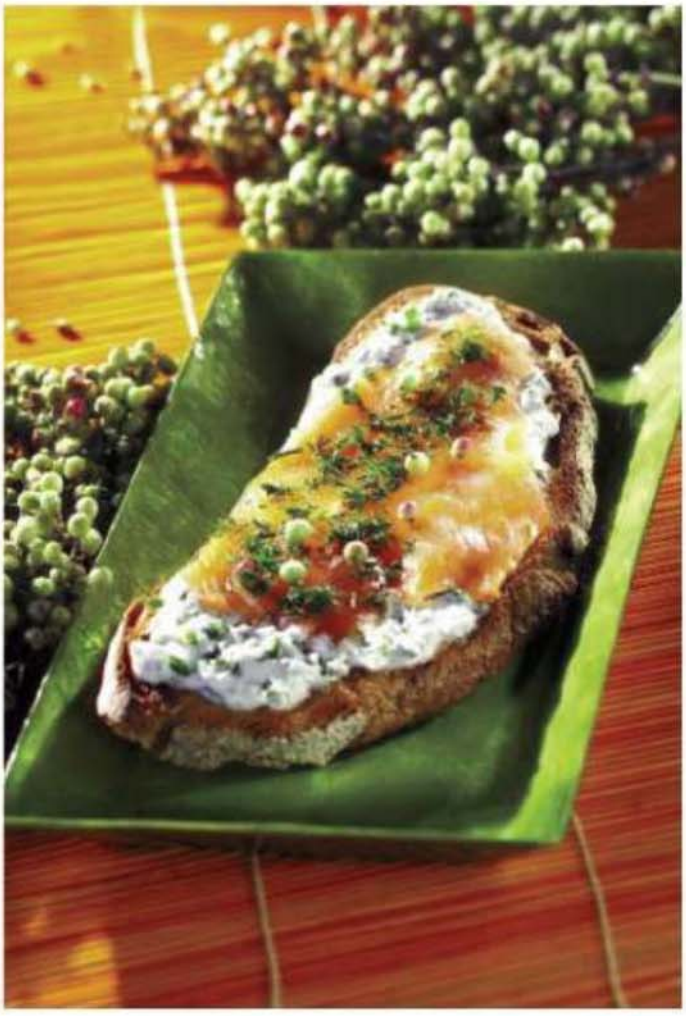
Entrée

Tartine scandinave aux baies de poivre vert à l'aneth

Préparation : 15 mn

Pour 2 personnes

- ❒ 2 tranches de saumon fumé
- ❒ 1 c. à soupe d'échalote
- ❒ 1 c. à soupe de ciboulette
- ❒ 2 c. à café d'aneth
- ❒ 150 g de fromage blanc
- ❒ 2 tranches de pain de campagne
- ❒ Baies de poivre vert
- ❒ Sel, poivre



❒ Versez le fromage blanc dans un bol.
❒ Incorporez l'échalote et la ciboulette.
❒ Salez et poivrez puis mélangez bien.
❒ Passez le pain quelques minutes sous le gril.
❒ Déposez une tranche de pain dans chaque assiette.
❒ Répartissez le fromage blanc sur chaque tartine puis poivrez.
❒ Couvrez de saumon.
❒ Disposez une dizaine de baies de poivre vert et saupoudrez d'aneth.
❒ Servez sans tarder.

Salade de crozets

Alpina

Entrée

Salade de crozets

Préparation : 10 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 250 g de crozets nature ou au sarrasin
- ❒ 8 œufs de caille
- ❒ 12 cerneaux de noix
- ❒ 50 g de pousses d'épinard
- ❒ 1 petite betterave crue
- ❒ 1 échalote rose
- ❒ 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ❒ 4 c. à soupe d'huile de noix
- ❒ Fleur de sel, poivre

❒ Faites cuire les crozets 20 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

❒ Lavez quelques pousses d'épinard ciselées.

❒ Épluchez la betterave et l'échalote puis détaillez-les en petits dés.

❒ Concassez grossièrement les cerneaux de noix.

❒ Plongez les œufs de caille dans une petite casserole d'eau bouillante salée et laissez-les durcir 4 mn.

❒ Passez-les aussitôt sous l'eau froide, écalez-les puis coupez-les en 2.

❒ Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

❒ Égouttez les crozets et rincez-les sous l'eau froide.

❒ Mélangez délicatement les ingrédients et la vinaigrette dans un saladier, puis remplissez 4 verres de cette salade.

❒ Ajoutez les œufs de caille, quelques pousses d'épinard ciselées et servez à température ambiante.

Les bonbons croustis d'avocats'pom

Frial

Entrée

Les bonbons croustis d'avocats'pom

Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn – Congélation : 30 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 2 l d'huile de friture
- ❒ 300 g de purée de pommes de terre épaisse
- ❒ 100 g de chair d'avocat mûr à point
- ❒ 3 œufs
- ❒ 20 g d'emmental
- ❒ 50 g de poudre d'amande
- ❒ 40 g de farine
- ❒ 90 g de chapelure
- ❒ 25 g de parmesan
- ❒ Piment d'Espelette

❒ Dans un saladier, écrasez la chair d'avocat à la fourchette.

❒ Mélangez-la à la purée.

❒ Ajoutez un jaune d'œuf, l'emmental, la poudre d'amande, le sel et le piment d'Espelette.

❒ Mélangez bien et réservez au congélateur pendant 30 mn environ pour raffermir la pâte.

❒ Avec 1 c. à café, formez des bonbons de pâte de la taille d'une noix.

❒ Battez légèrement les 3 blancs d'œufs en neige.

❒ Dans une assiette, mélangez la chapelure et le parmesan.

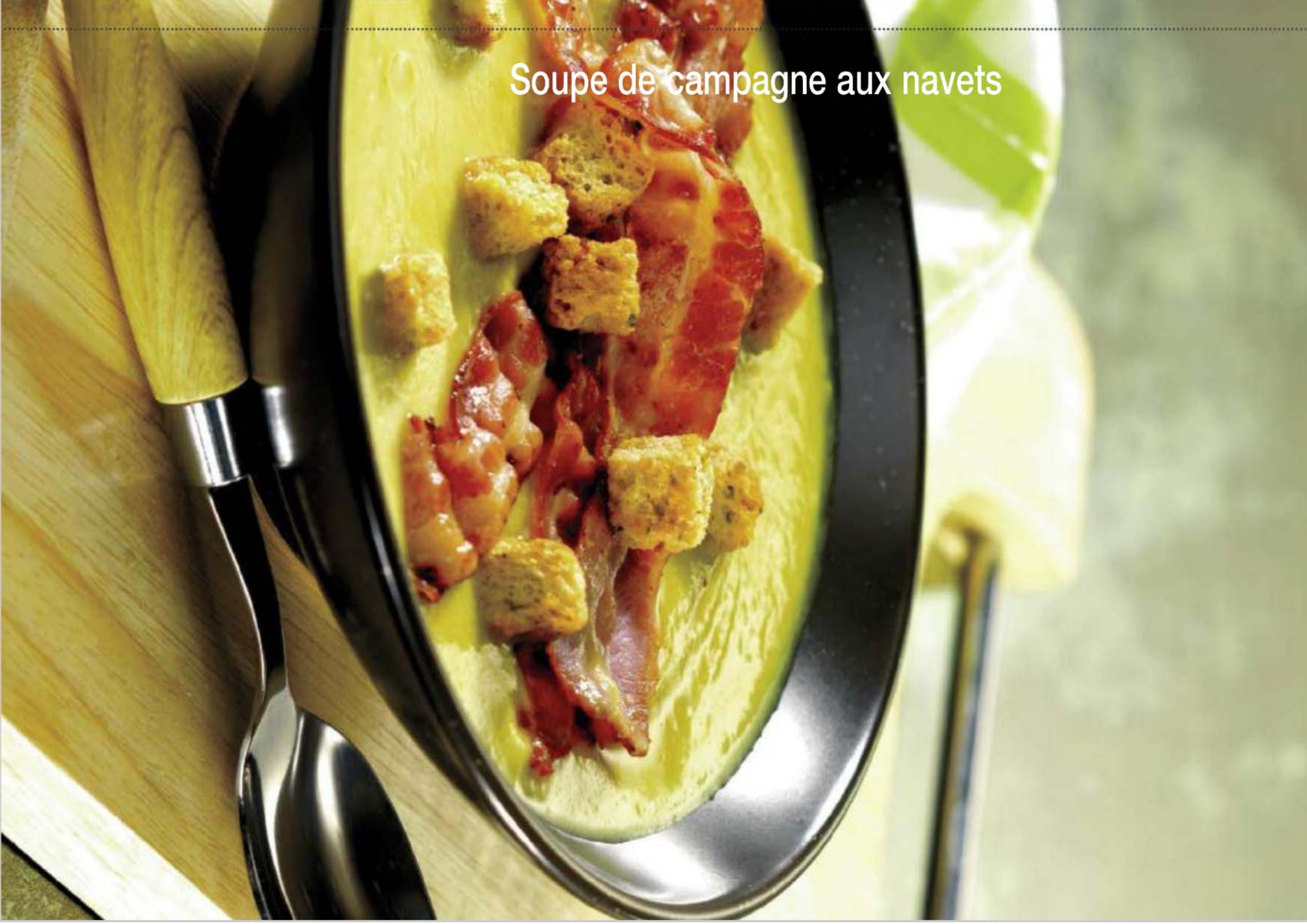
❒ Portez le bain d'huile de friture à 170-180°C (Th.7-8).

❒ Roulez abondamment les bonbons, pour bien les enrober, successivement dans la farine, les blancs en neige et le mélange chapelure-parmesan.

❒ Plongez immédiatement les bonbons dans l'huile chaude par petites quantités.

❒ Laissez dorer pendant 2 à 3 mn.

❒ Égouttez-les sur un papier absorbant.


Soupe de campagne aux navets

Entrée

Soupe de campagne aux navets

Préparation : 10 mn – Cuisson : 35 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 600 g de navets
- ❒ 200 g de pommes de terre
- ❒ 1 oignon
- ❒ 1/2 l de bouillon de volaille
- ❒ 15 cl de lait
- ❒ 10 cl de crème fraîche épaisse
- ❒ 4 tranches fines de poitrine fumée
- ❒ 1 sachet de croûtons

❒ Pelez et coupez en morceaux les navets et les pommes de terre.

❒ Émincez finement l'oignon et faites-le revenir dans une noix de beurre, à feu doux, sans le faire colorer.

❒ Ajoutez les pommes de terre et les navets puis versez le bouillon sur les légumes.

❒ Faites cuire à feu doux et à couvert pendant 30-35 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

❒ Mixez le tout et ajoutez le lait et la crème fraîche épaisse, assaisonnez et réservez au chaud.

❒ Faites dorer dans un poêle les tranches de poitrine fumée pour qu'elles deviennent bien croustillantes.

❒ Servez la soupe dans des petits bols ou des assiettes creuses, déposez une tranche de poitrine et répartir les croûtons sur le dessus.

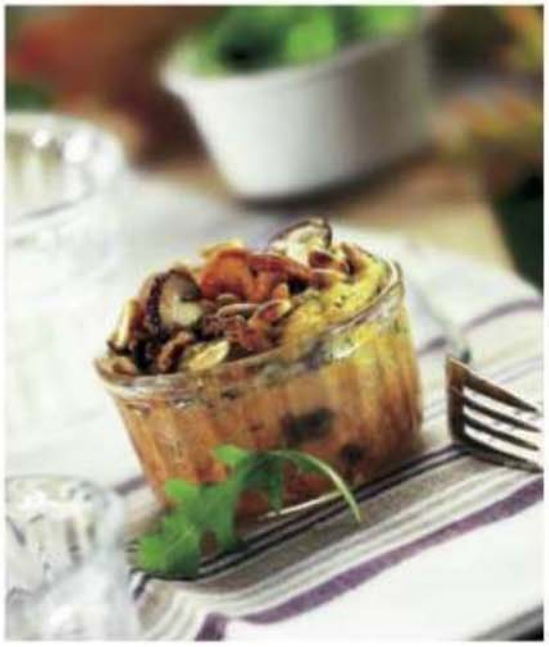
Timbales aux champignons

Knorr

Entrée

Timbales aux champignons

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20/25 mn



Pour 4 personnes

- ❒ 300 g de champignons des bois
- ❒ 2 tomates
- ❒ 4 œufs
- ❒ 20 cl de crème liquide
- ❒ 2 c. à soupe de lait
- ❒ 50 g de parmesan ou emmental râpé
- ❒ 30 g de fleur de maïs
- ❒ 1 c. à soupe rase de fond de veau
- ❒ 2 c. à soupe de pignons
- ❒ 1 bouquet de persil
- ❒ 10 brins de ciboulette ciselés
- ❒ 1 gousse d'ail
- ❒ 1 noix de beurre
- ❒ Noix de muscade, sel, poivre

❒ Fouettez les œufs.

❒ Dans un grand bol, délayez la fleur de maïs avec la crème liquide, salez et poivrez.

❒ Grattez un peu de noix de muscade.

❒ Ajoutez les œufs battus et mélangez.

❒ Incorporez ensuite le fromage, mélangez à nouveau pour tout homogénéiser.

❒ Nettoyez les champignons et coupez ceux qui sont gros.

❒ épépinez les tomates et coupez-les en morceaux.

❒ Hachez l'ail et le persil.

❒ Faites revenir les champignons dans le beurre avec l'ail, le persil et la ciboulette puis laissez cuire 10 mn à feu moyen.

❒ Saupoudrez ensuite avec 1 c. à soupe de fond de veau et remuez vivement.

❒ Déglacez avec le lait.

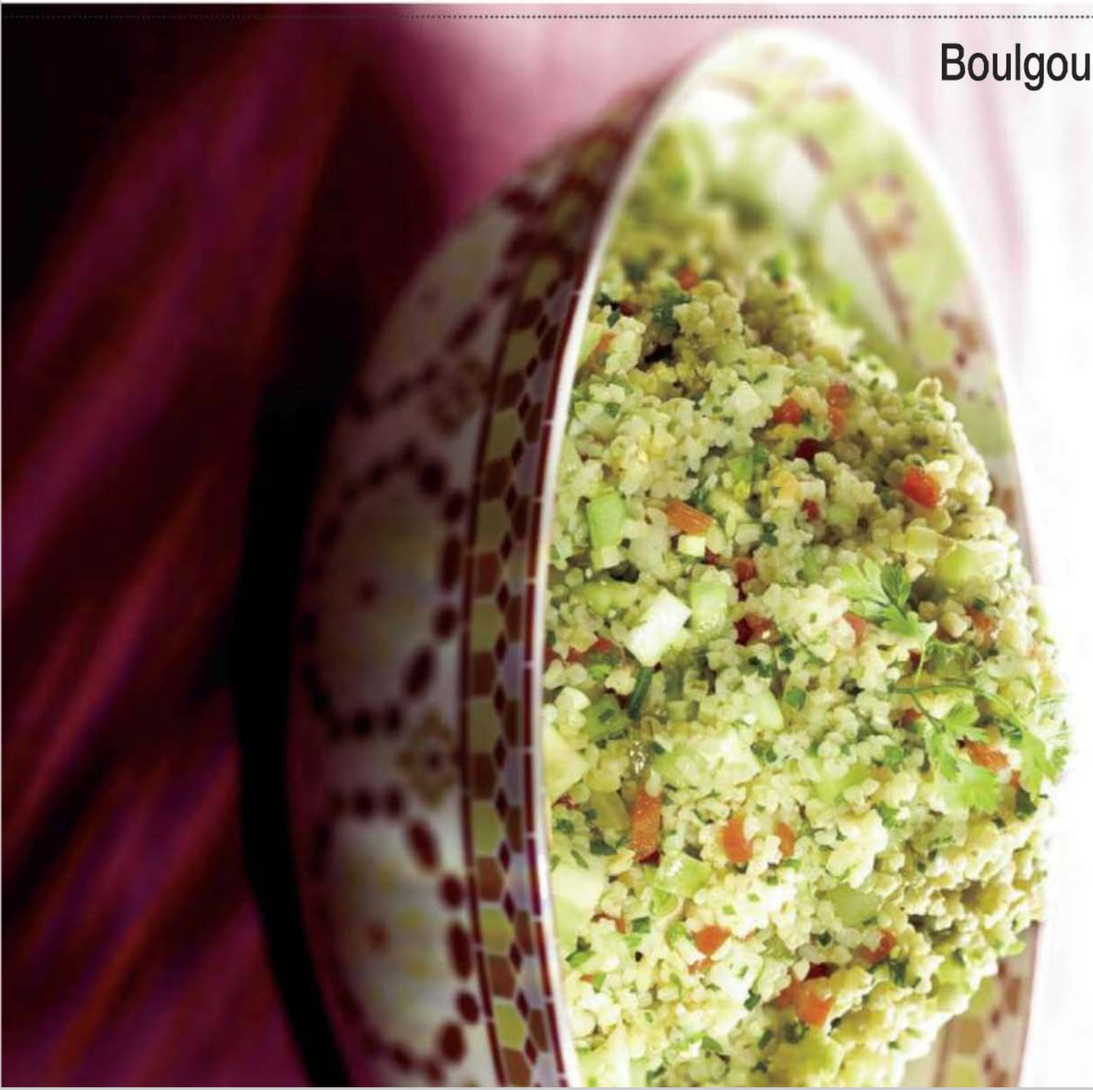
❒ Faites réduire un peu et retirez du feu.

❒ Répartissez les champignons et les dés de tomate dans des petits ramequins.

❒ Versez sur le dessus la préparation précédente.

❒ Disposez quelques pignons de pin sur chaque ramequin.

Boulgour fraîcheur au comté



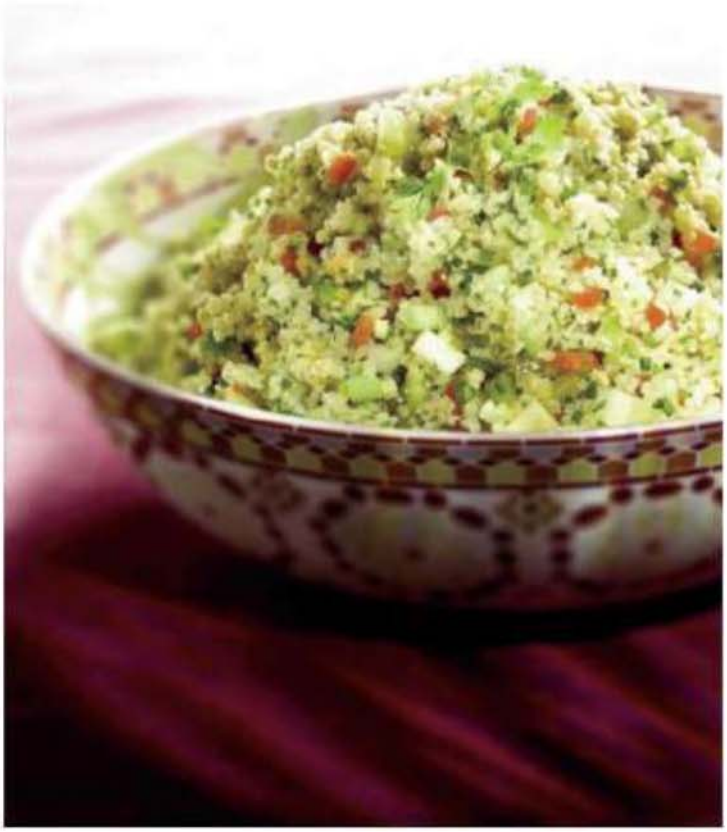
Entrée

Boulgour fraîcheur au comté

Préparation : 25 mn – Cuisson : 15 mn

Pour 8 personnes

- ❒ 200 g de boulgour
- ❒ 15 g de comté
- ❒ 1 grappe de petits raisins
- ❒ 2 pommes granny smith
- ❒ 50 g de noix de cajou
- ❒ 1/2 concombre
- ❒ 1 poivron rouge
- ❒ 4 branches de cerfeuil
- ❒ Ciboulette
- ❒ 1 pincée de curry
- ❒ 5 c. à soupe de vinaigre de cidre
- ❒ 10 c. à soupe d'huile d'olive
- ❒ Sel, poivre



❒ Faites cuire le boulgour dans de l'eau bouillante, égouttez-le et laissez-le refroidir dans un saladier.

❒ Épluchez puis coupez le concombre en 4 dans le sens de la longueur, enlevez les graines et détaillez la chair en dés.

❒ Pelez les pommes, enlevez le cœur et détaillez la chair en dés.

❒ Faites-en de même avec le poivron.

❒ Coupez les grains de raisin en 2.

❒ Concassez les noix de cajou au pilon ou au mixeur.

❒ Versez tous ces ingrédients dans le saladier de boulgour refroidi.

❒ Ajoutez un peu de ciboulette et de cerfeuil ciselés.

❒ Préparez la sauce en mélangeant le vinaigre de cidre et l'huile d'olive.

❒ Assaisonnez avec le sel, le poivre et le curry puis versez sur la salade.

❒ Servez frais.

Rôti de veau aux épices

Knorr

Plat

Rôti de veau aux épices

Préparation : 30 mn - Cuisson : 1h

Pour 4 personnes

- ❒ 1 rôti de veau de 800 g
- ❒ 1 oignon rouge
- ❒ 1 gousse d'ail hachée
- ❒ 1 citron
- ❒ 1 botte de coriandre
- ❒ 1 c. à café de gingembre en poudre
- ❒ 1/2 c. à café de cannelle en poudre
- ❒ 1 c. à café de graines de cumin
- ❒ 1 cube de bouillon
- ❒ Sel, poivre

Pour la semoule :

- ❒ 2 verres de semoule à couscous grains moyens
- ❒ 1 c. à soupe d'amandes effilées
- ❒ 1 c. à soupe de raisins blonds
- ❒ 20 g de beurre

❒ Mettez l'huile d'olive à chauffer et faites dorer la viande sur toutes les faces. Ajoutez l'ail, les épices, faites revenir 1 mn.

❒ Diluez le cube de bouillon dans 20 cl d'eau et ajoutez-le à la viande dorée.

❒ Ajoutez l'oignon rouge pelé et coupé en quartiers, le citron coupé en 8 et la moitié de la botte de coriandre. Salez et poivrez.

❒ Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 45 mn.

❒ Quelques minutes avant la fin de la cuisson, préparez la semoule en portant à ébullition 2 verres d'eau.

❒ Hors du feu ajoutez les 2 verres de semoule.

❒ Laissez gonfler 5 mn et ajoutez le beurre coupé en dés, les amandes et les raisins.

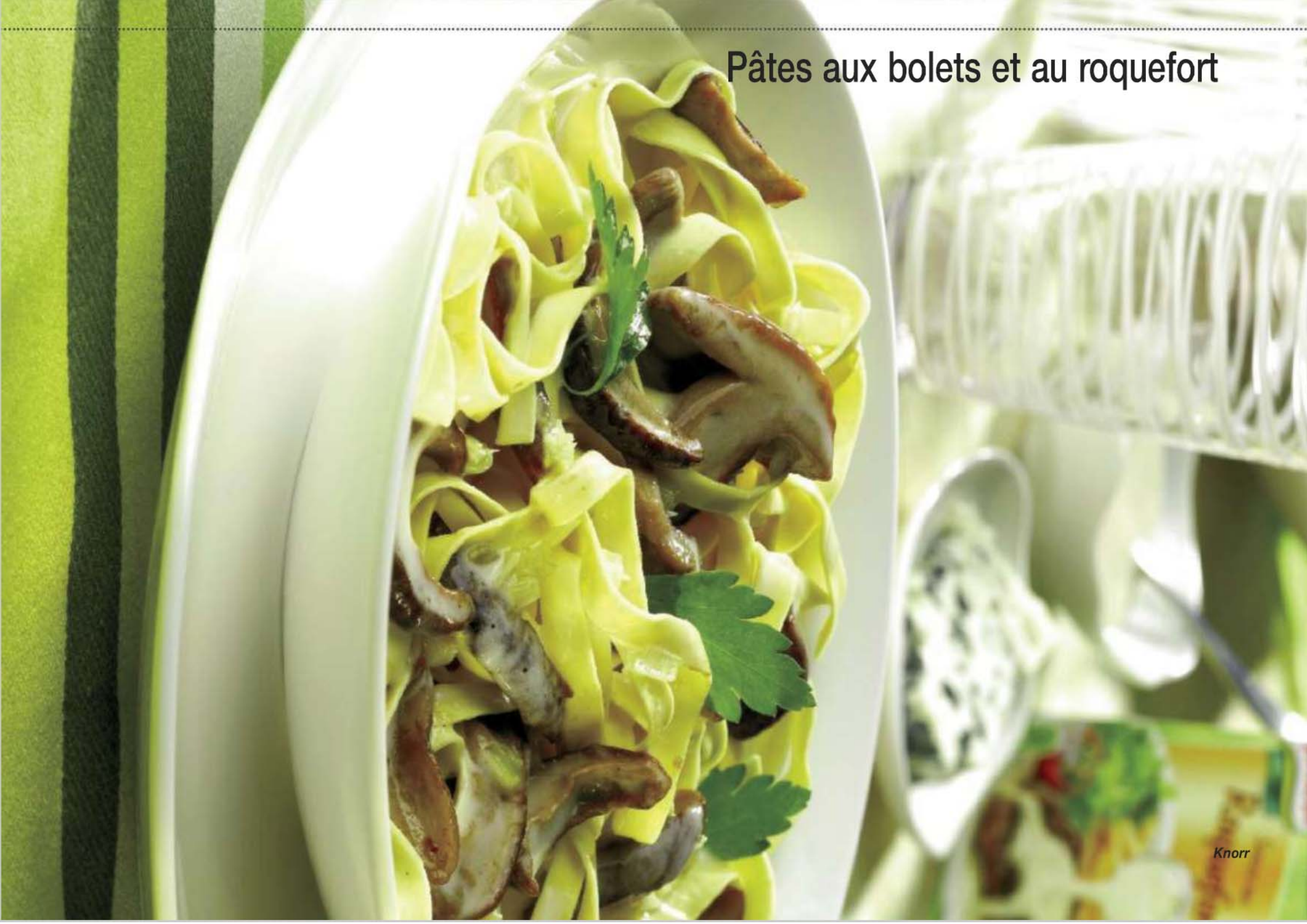
❒ Salez et remettez 2 mn sur le feu tout en mélangeant la semoule à la fourchette.

❒ Versez la semoule dans le fond d'un plat et gardez au chaud.

❒ Découpez la viande et disposez-la sur la semoule.

❒ Versez la sauce sur le dessus et saupoudrer du reste de coriandre ciselée.

Pâtes aux bolets et au roquefort



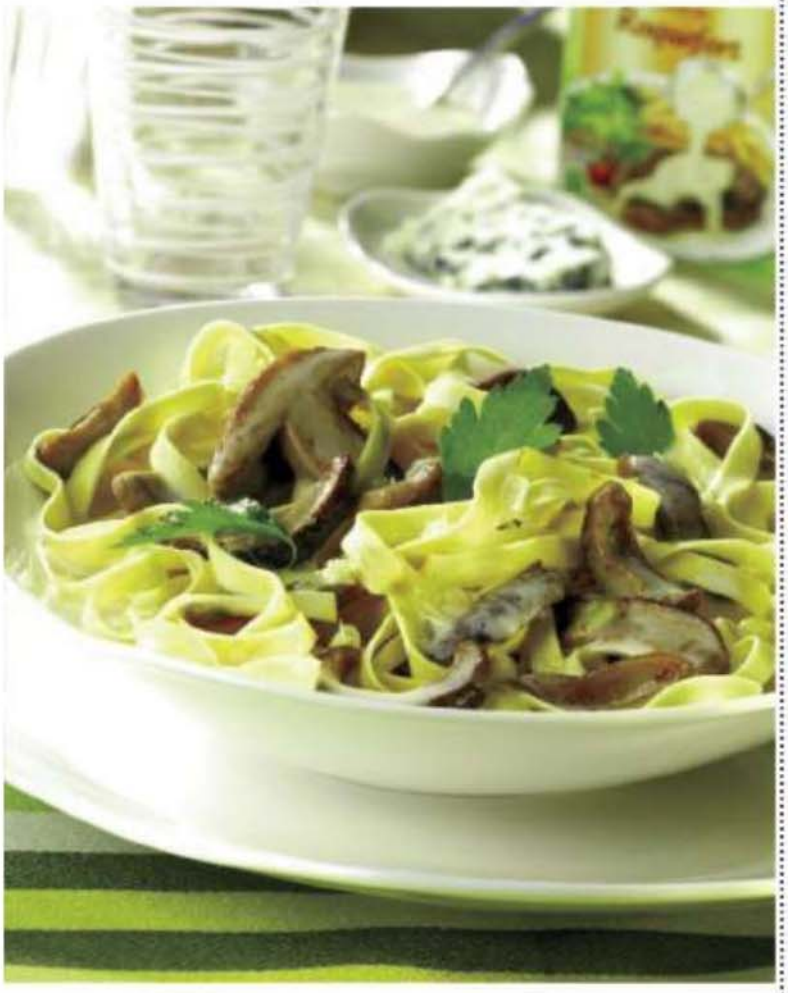
Plat

Pâtes aux bolets et au roquefort

Préparation : 15 mn – Cuisson : 10 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 350 g de pâtes
- ❒ 250 g de bolets frais
- ❒ 1 échalote émincée
- ❒ 1 brique de sauce roquefort



❒ Faites cuire les pâtes al dente, passez-les sous l'eau froide et réservez-les.

❒ Rincez puis essuyez soigneusement les bolets avec un linge humide, taillez les pieds en forme de crayon pour retirer toute trace de terre et de mousse.

❒ Coupez les champignons de haut en bas en lamelles de 5 mm d'épaisseur.

❒ Faites sauter l'échalote à l'huile d'olive dans une poêle à feu vif, puis ajoutez les bolets.

❒ Faites suer durant 3 mn en remuant de temps en temps.

❒ Rajoutez les pâtes dans la sauce et servez bien chaud.

Clafoutis à la mozzarella et au jambon cru

Aoste

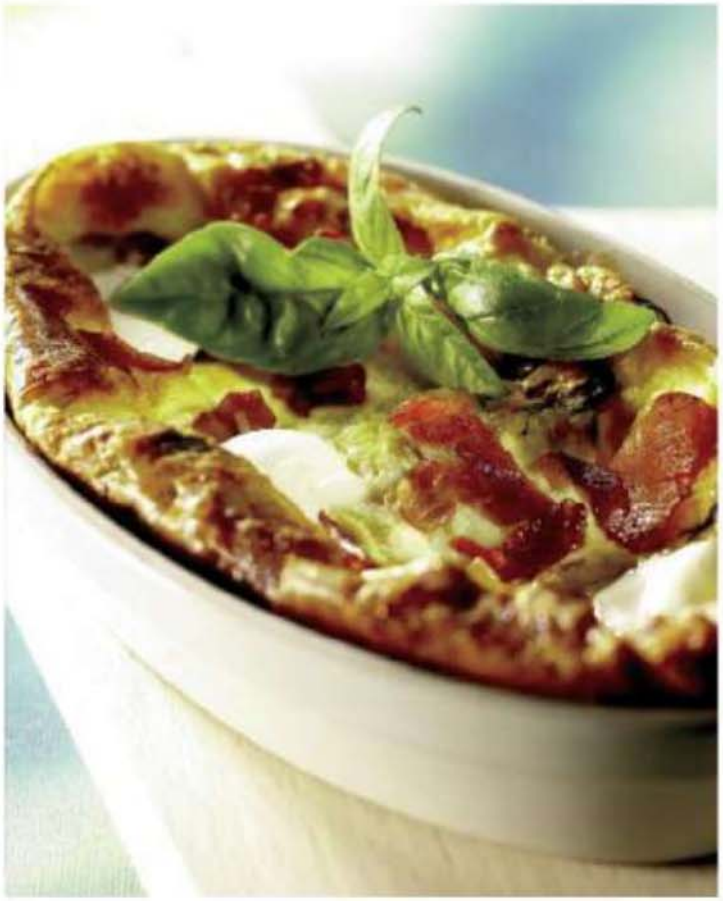
Plat

Clafoutis à la mozzarella et au jambon cru

Préparation : 15 mn – Cuisson : 45 mn

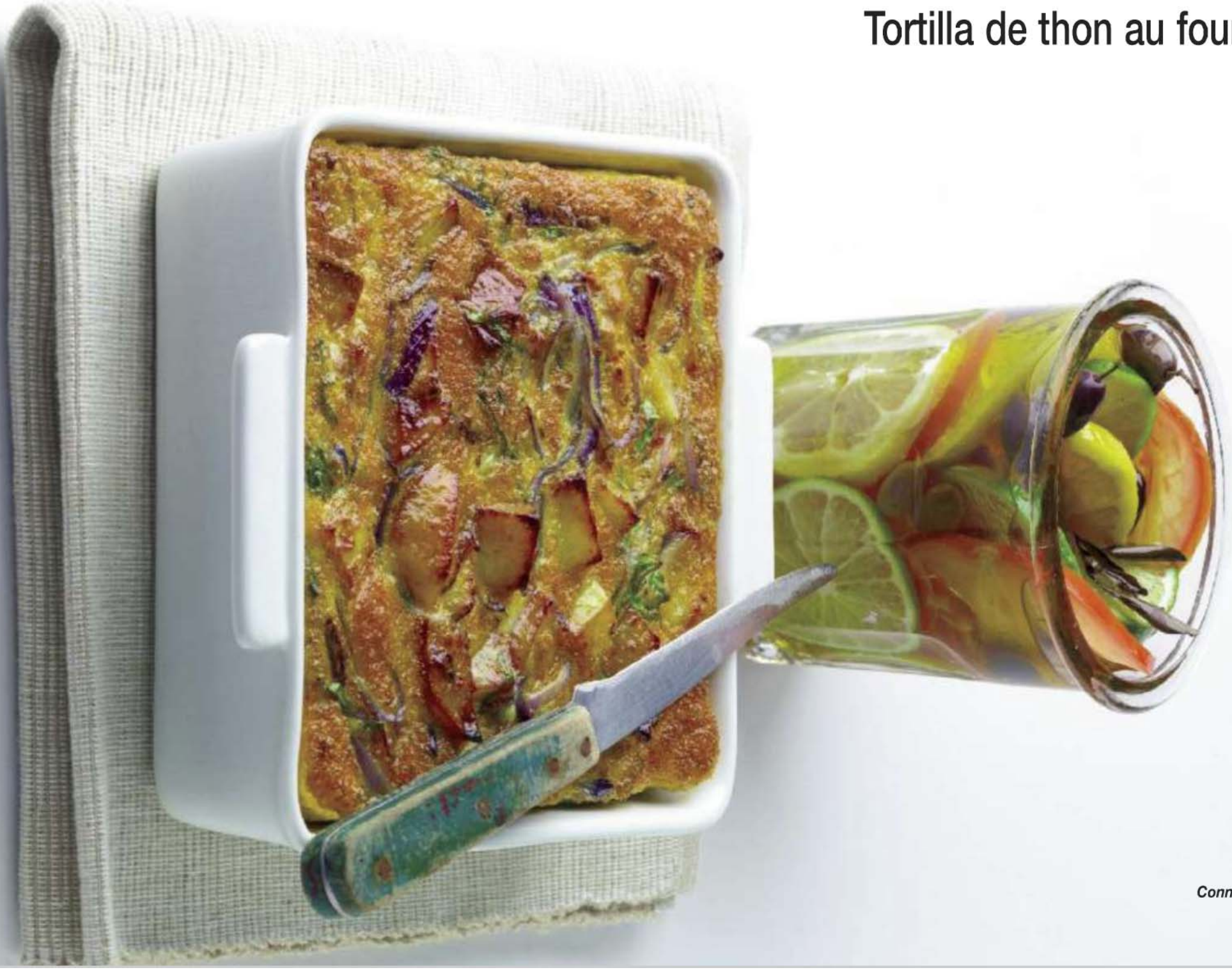
Pour 4 personnes

❒ 100 g d'émincés fondants de jambon cru
❒ 300 g de billes de mozzarella
❒ 1 bouquet de basilic frais
❒ 1/2 gousse d'ail
❒ 125 g de farine fluide
❒ 30 cl de lait
❒ 4 œufs
❒ 2 c. à soupe d'huile d'olive vierge
❒ 1 c. à soupe d'huile d'olive pour graisser le plat
❒ Sel, poivre



❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
❒ Lavez et effeuillez le basilic et ciselez-le en réservant quelques belles feuilles.
❒ Dans une jatte, versez la farine, ajoutez 2 pincées de sel, quelques tours de poivre, les œufs préalablement battus et 2 c. à soupe d'huile d'olive.
❒ Mélangez au fouet en ajoutant le lait par petites quantités pour rendre le mélange plus homogène.
❒ Ajoutez le basilic haché une fois que la pâte est bien homogène.
❒ Frottez vigoureusement le moule à clafoutis avec la 1/2 gousse d'ail.
❒ Badigeonnez le plat avec le reste d'huile d'olive.
❒ Répartissez les billes de mozzarella.
❒ Versez la pâte par-dessus.
❒ Ajoutez les émincés fondants.
❒ Enfournez pour 45 mn.
❒ Servez chaud, directement dans le plat, avec les feuilles de basilic en décoration.

Tortilla de thon au four



Connétable

Plat

Tortilla de thon au four

Préparation : 20 mn – Cuisson : 45 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 2 boîtes d'émiettés de thon aux tomates séchées
- ❒ 6 œufs
- ❒ 700 g de pommes de terre
- ❒ 2 gros oignons rouges
- ❒ 20 cl d'huile d'olive
- ❒ 1/2 botte de basilic
- ❒ Sel, poivre

❒ Épluchez et lavez les pommes de terre, puis découpez-les en tranches moyennes.
❒ Dans une poêle profonde à bord haut, faites chauffer l'huile d'olive.
❒ Plongez-y les pommes de terre.
❒ Ajoutez un peu de sel et laissez frire.
❒ Parallèlement, épluchez puis découpez les oignons en rondelles.
❒ Ajoutez-les à la friture des pommes de terre.
❒ Lorsqu'elles sont légèrement dorées et cuites et que les oignons commencent à roussir, égouttez-les et, au besoin, déposez-les sur un papier absorbant.
❒ Dans un saladier, battez les œufs, puis ajoutez les émiettés de thon.
❒ Incorporez le basilic, préalablement lavé et ciselé finement.
❒ Vérifiez l'assaisonnement.
❒ Préchauffez le four à 200°C (Th.7).
❒ Dans un plat à bord haut préalablement beurré, versez l'ensemble du mélange et enfournez 10 mn, puis baissez la température du four à 160°C (Th.5) et laissez cuire 20 mn supplémentaire.
❒ Servez à la sortie du four.

Aumônières de fruits de mer au fonio

Plat

Aumônières de fruits de mer au fonio

Préparation : 45 mn – Cuisson : 10 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 150 g de fonio
- ❒ 150 g de moules
- ❒ 150 g de crevettes cuites
- ❒ 6 feuilles de brick
- ❒ 100 g de champignons de Paris
- ❒ 1 poivron rouge
- ❒ 1 poivron jaune
- ❒ 1 courgette
- ❒ 1 échalote
- ❒ 100 g de gruyère râpé
- ❒ 10 cl de crème liquide
- ❒ 1 bouquet d'aneth
- ❒ Beurre
- ❒ Sel, poivre

❒ Lavez et coupez en petits dés les champignons, les poivrons et la courgette. Faites-les revenir avec une échalote ciselée.

❒ Décortiquez les crevettes et coupez-les en petits morceaux.

❒ Faites cuire à feu vif les moules. Conservez le jus de cuisson.

❒ Dans une casserole, mettez le fonio dans 2,5 fois son volume d'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 5 mn à feu doux.

❒ Mélangez le fonio avec les légumes et les fruits de mer. Ajoutez le gruyère et assaisonnez. Ajoutez le jus de cuisson, la crème liquide et l'aneth.

❒ Pour former l'aumônière, prenez une feuille de brick et renforcez-la en son centre avec 1/2 feuille.

❒ Beurrez les feuilles et incorporez la préparation. Pincez et repliez les bords avec une petite pic à brochette.

❒ Faites cuire au four les 4 aumônières pendant 10 mn à 210°C (Th.7) avant de servir.

Cocktail des Antilles

Gloria

Cocktail

Cocktail des Antilles

Préparation : 10 mn – Congélation : 3h

Pour 8 à 10 personnes

- ❒ 410 g de lait concentré sucré
- ❒ 1 ananas
- ❒ 20 cl de lait de coco
- ❒ 1 citron vert
- ❒ 1/2 c. à café de vanille
- ❒ 50 cl de jus d'ananas

❒ Coupez l'ananas en morceaux et placez-les 3h au congélateur jusqu'à ce qu'ils prennent l'apparence de glaçons.

❒ Prélevez le zeste du citron et pressez-le.

❒ Mélangez dans un bol du mixeur les glaçons d'ananas, le lait concentré sucré, le jus de citron, la vanille et le lait de coco.

❒ Mixez le tout.

❒ Servez le cocktail aussitôt.

Mousse de mangue, spaghetti au lait d'amandes

Amandes de Californie

Dessert

Mousse de mangue, spaghetti au lait d'amandes

Préparation : 50 mn – Cuisson : 2 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 2 blancs d'œufs
- ❒ 10 cl de crème liquide
- ❒ 2 mangues
- ❒ 2 cl de liqueur de litchis
- ❒ 90 g de sucre
- ❒ 3 feuilles de gélatine
- ❒ 40 g d'amandes effilées grillées
- ❒ 1 carambole
- ❒ 30 cl de lait d'amandes
- ❒ 3 g d'agar agar
- ❒ Feuille de menthe

❒ Plongez la gélatine dans de l'eau froide.

❒ Battez les blancs d'œufs au batteur électrique.

❒ Faites un sirop au grand boulé à 125-130°C (Th.3) et versez-y la liqueur.

❒ Incorporez le tout aussitôt aux blancs pour obtenir une meringue.

❒ Remuez sans cesse énergiquement jusqu'à complet refroidissement.

❒ Faites bouillir la crème et ajoutez la gélatine bien essorée.

❒ Épluchez les mangues et extrayez la chair puis mixez au cutter.

❒ Incorporez la pulpe, la crème et les blancs en neige.

❒ Versez cet appareil dans les verrines et réservez au frais.

❒ Portez de l'eau à ébullition et ajoutez l'agar agar et le lait d'amandes, puis laissez 3 à 4 mn à ébullition.

❒ À l'aide d'une seringue, remplissez le tube préalablement disposé à l'extrémité de celle-ci afin de former un spaghetti.

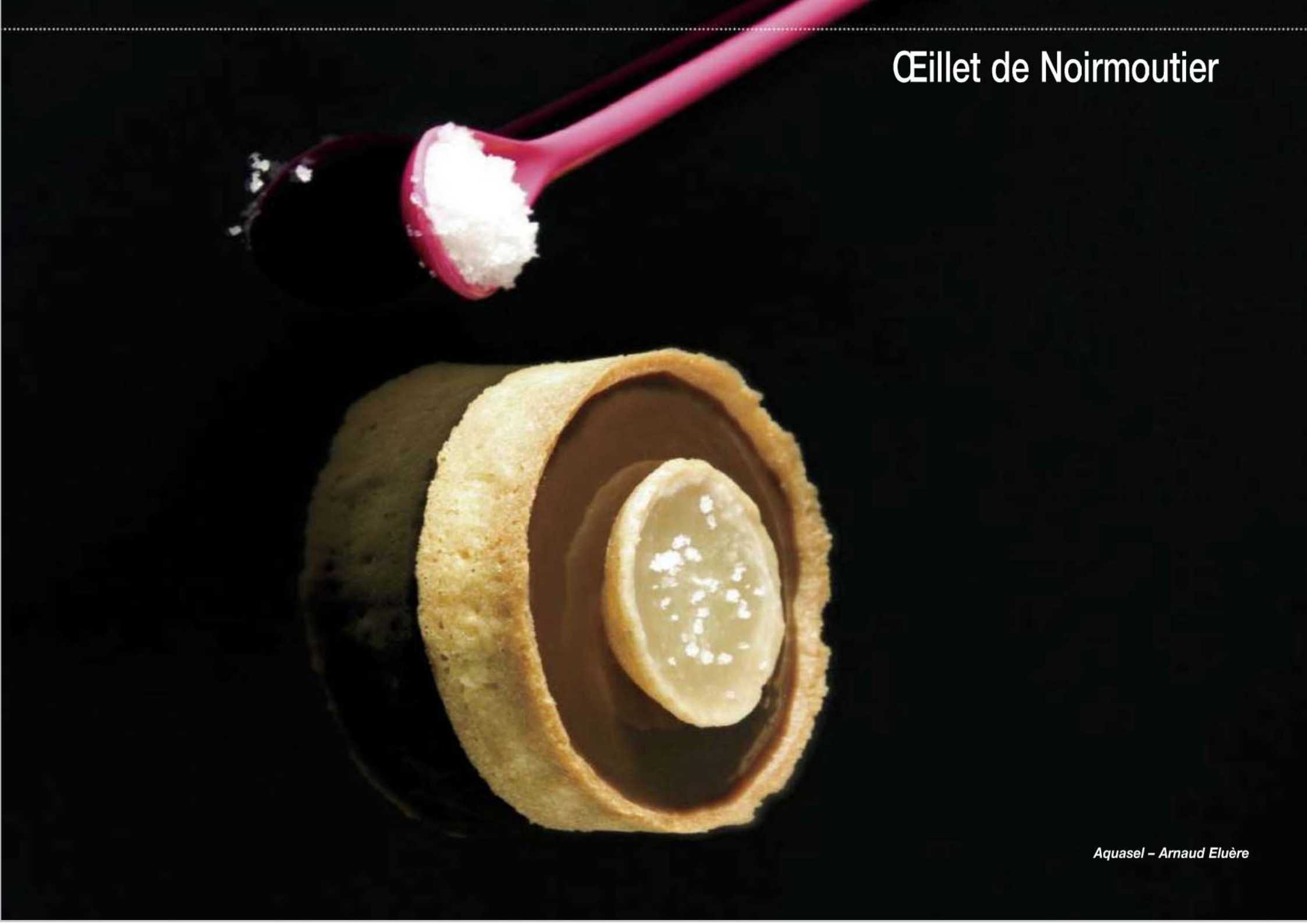
❒ Laissez refroidir de préférence dans de l'eau froide, avec les deux extrémités en l'air.

❒ Reprenez la seringue, injectez de l'air dans une des deux extrémités.

❒ Déposez le spaghetti directement sur la mousse.

❒ Posez quelques amandes effilées autour de l'assiette et servez.

Œillet de Noirmoutier



Aquasel – Arnaud Eluère

Dessert

Œillet de Noirmoutier

Préparation : 20 mn – Repos : 2h

Pour 6 personnes

- ❒ 6 tartelettes en pâte sablée de 6 cm de diamètre
- ❒ Chocolat noir fondu
- ❒ 125 g de sucre
- ❒ 50 g d'eau
- ❒ 35 g de kirsch

❒ Badigeonnez les tartelettes de chocolat noir fondu et gardez-les au réfrigérateur.
❒ Faites cuire le sirop à 119°C (Th.2).
❒ Versez le kirsch à 45°.
❒ Remuez rapidement et versez dans les tartelettes.
❒ Parsemez de grains de fleur de sel et laissez cristalliser à l'air libre pendant 2h.

Tatin aux poires sans pâte

Cédus

Dessert

Tatin aux poires sans pâte

Préparation : 20 mn - Cuisson : 2h15 - Réfrigération : 12h

Pour 2 personnes

- ❒ 6 poires passe-crassane
- ❒ 40 g de sucre semoule
- ❒ 50 g de beurre
- ❒ Poivre du moulin

❒ Préchauffez le four à 150°C (Th.5).
❒ Beurrez généreusement le fond et les côtés d'un moule à manqué.
❒ Pelez et coupez les poires en gros quartiers.
❒ Disposez ces quartiers dans le moule.
❒ Saupoudrez-les de sucre et de dés de beurre.
❒ Donnez quelques tours de moulin à poivre.
❒ Couvrez les poires d'une feuille de papier aluminium percé de quelques petits trous.
❒ Enfournez le tout et laissez cuire durant 2h puis faites-le refroidir une nuit au réfrigérateur.
❒ Démoulez la Tatin aux poires sans pâte sur une assiette.
❒ Faites-la tiédir au four à 150°C (Th.5) avant de la servir telle quelle ou avec une chantilly.

Compote au mendiant

Béghin Say

Dessert

Compote au mendiant

Préparation : 20 mn – Cuisson : 25 mn – Repos : 4h

Pour 6 personnes

- ❒ 200 g de pruneaux dénoyautés
- ❒ 150 g d'abricots secs
- ❒ 100 g de raisins secs
- ❒ 100 g d'amandes effilées
- ❒ 50 g d'écorces d'oranges confites
- ❒ 100 g de sucre à la cannelle

❒ Lavez les abricots secs et les raisins.
❒ Mettez-les à tremper avec les pruneaux recouverts d'eau froide à niveau pendant 4h.
❒ Faites-les cuire dans leur eau de trempage pendant 15 mn.
❒ Juste avant la fin de la cuisson, ajoutez le sucre à la cannelle des Indes.
❒ Retirez les fruits puis laissez bouillir le sirop pendant une di-zaine de minutes, sans couvercle pour le concentrer.
❒ Versez le tout dans un saladier, laissez refroidir complètement.
❒ Réservez au frais.
❒ Faites légèrement dorer les amandes effilées dans une poêle à sec puis réservez.
❒ Avant de servir, ajoutez les écorces d'oranges confites détaillées en petits morceaux.
❒ Servez les fruits dans des coupes et arrosez de sirop, puis décorez avec les amandes.

Crème très café aux épices
Carte Noire Iris L. Sullivan

Dessert

Crème très café aux épices

Préparation : 45 mn – Cuisson : 10 mn

Pour 6 personnes

- ❒ 2 œufs frais
- ❒ 40 g de miel de châtaigner
- ❒ 100 g de sucre semoule
- ❒ 3 g de gélatine
- ❒ 27 cl d'eau
- ❒ 90 g de café moulu
- ❒ 1,5 c. à café rases d'épices à pain d'épice
- ❒ 140 g de beurre

❒ Trempez la gélatine dans un bol d'eau froide pendant 20 mn.

❒ Chauffez les 27 cl d'eau jusqu'à frémissement, puis versez-la sur le café moulu.

❒ Laissez infuser 10 mn, filtrez pour ne conserver que la liqueur.

❒ Mélangez les œufs, le sucre semoule, la liqueur de café et les épices.

❒ Ajoutez la gélatine égouttée.

❒ Faites cuire au bain-marie en remuant par intermittence jusqu'à ce que la préparation épaississe pendant 3 mn.

❒ Passez cette préparation dans une passoire.

❒ Une fois tiède, ajoutez le beurre.

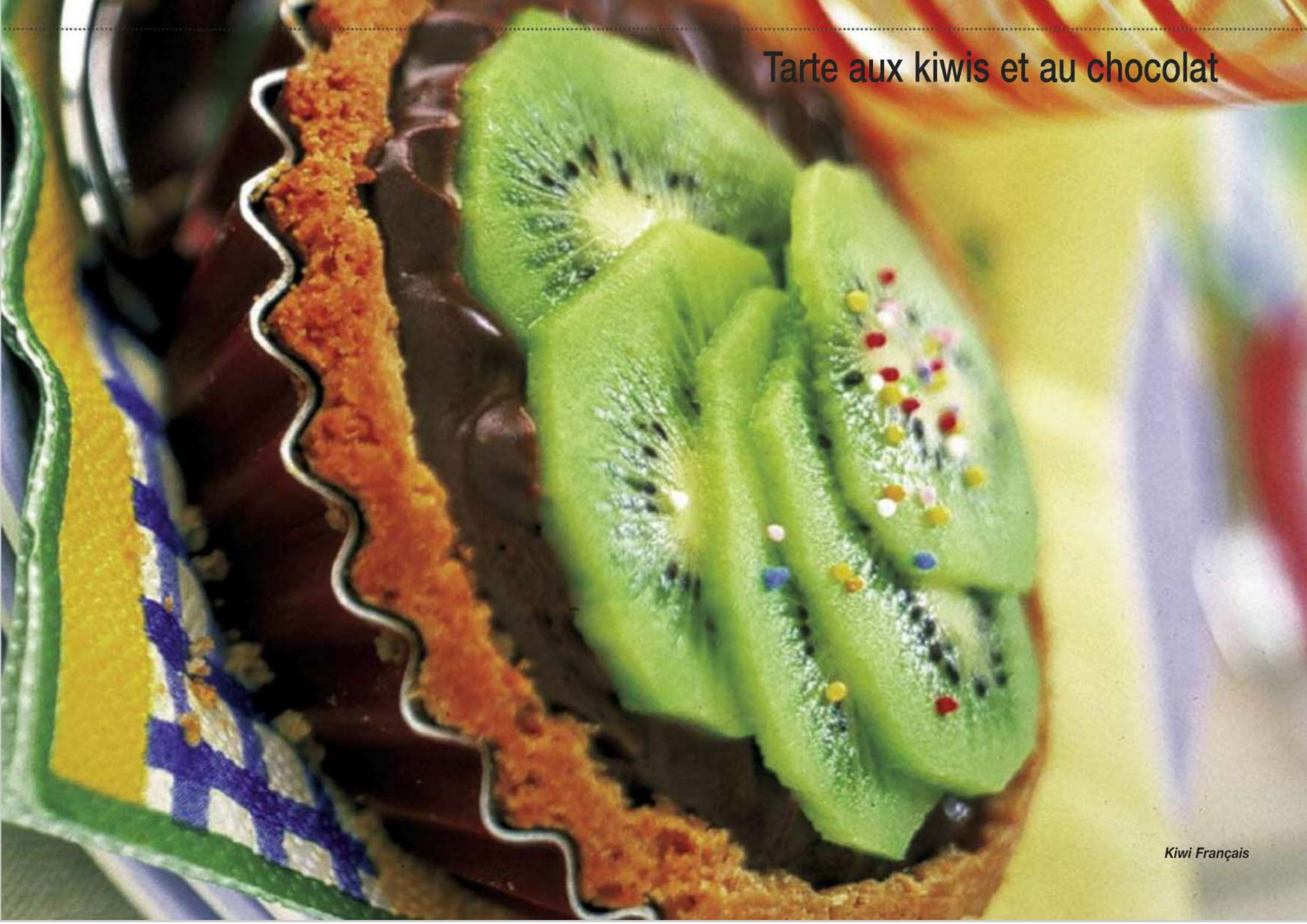
❒ Mixez le tout pendant 3 mn de façon à homogénéiser cette crème avec un mixer à potage.

❒ Versez cette crème dans des ramequins.

❒ Glissez-les au réfrigérateur pour qu'ils refroidissent rapidement.

❒ Servez frais.

Tarte aux kiwis et au chocolat



Kiwi Français

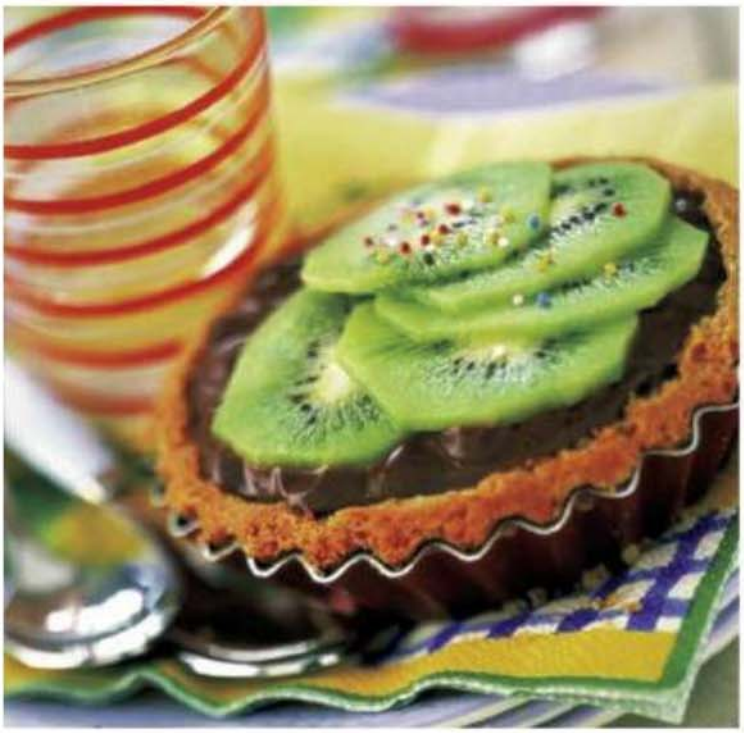
Dessert

Tarte aux kiwis et au chocolat

Préparation : 20 mn – Cuisson : 32 mn – Réfrigération : 1h

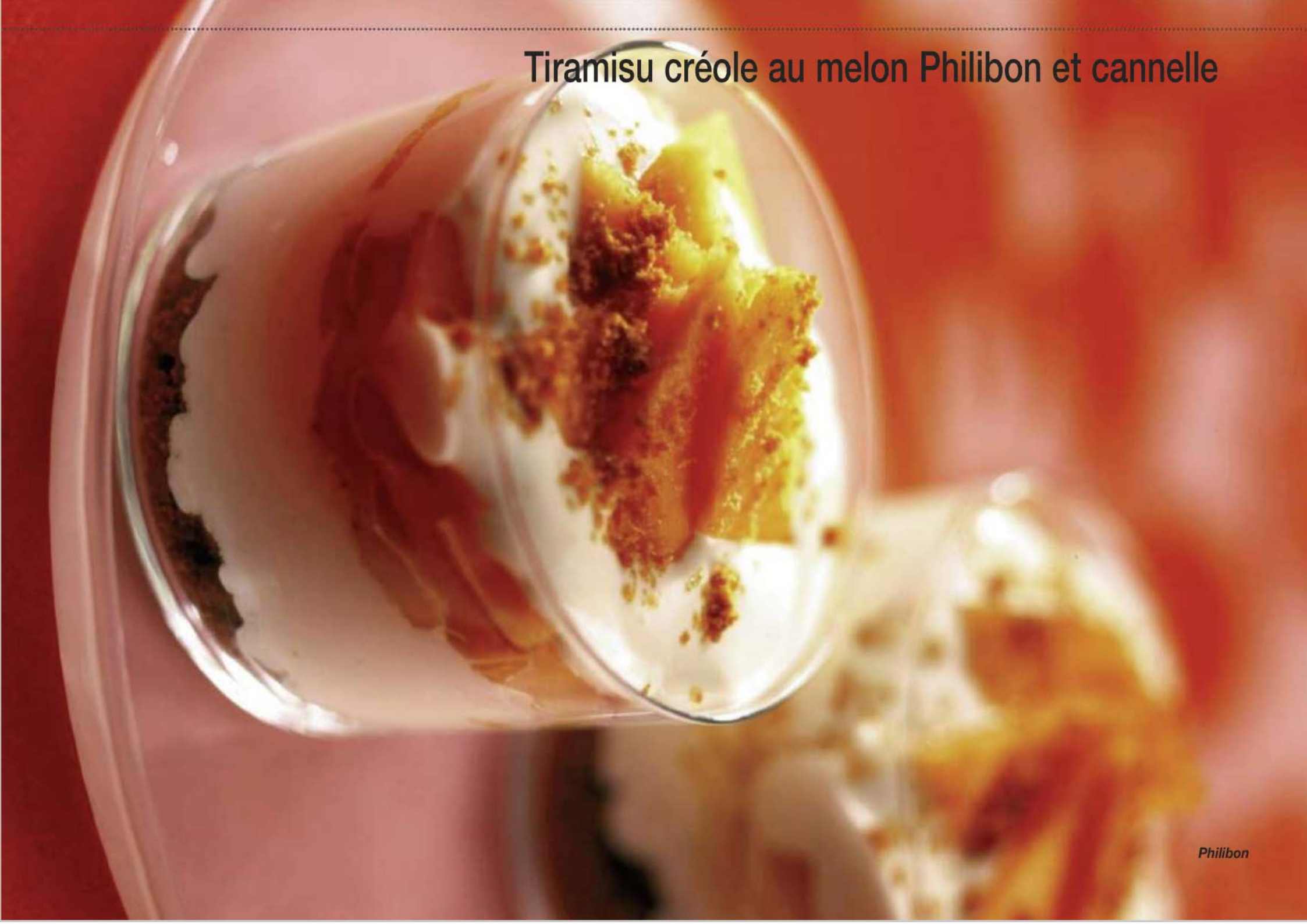
Pour 6 personnes

- ❒ 4 kiwis
- ❒ 300 g de pâte sablée
- ❒ 125 g de chocolat noir
- ❒ 50 g de beurre
- ❒ 2 œufs
- ❒ 1 blanc d'œuf
- ❒ 10 cl de crème liquide
- ❒ 5 c. à café de sucre



❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
❒ Étalez la pâte sablée et garnissez 6 moules à tartelette.
❒ Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et remplissez de haricots secs.
❒ Mettez à cuir 15 mn, puis ôtez les haricots secs et prolongez la cuisson de 10 mn.
❒ Sortez du four et mettez à refroidir.
❒ Préparez la mousse au chocolat.
❒ Pelez et écrasez la chair d'un kiwi.
❒ Dans un saladier, mettez le chocolat, la pulpe de kiwi et le beurre et posez une casserole frémissante pour faire fondre le mélange.
❒ Hors du feu, ajoutez 2 jaunes d'œufs tout en fouettant.
❒ Dans un saladier glacé, fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une crème chantilly, puis réservez au froid.
❒ Dans un récipient, montez les 3 blancs d'œufs en neige.
❒ Ajoutez le sucre et battez pour obtenir un mélange lisse.
❒ À l'aide d'une spatule, incorporez délicatement les blancs d'œufs et la crème fouettée au chocolat refroidi.
❒ Versez la préparation dans les fonds de tartelette.
❒ Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles, répartisez-les sur les tartelettes et mettez aux moins 1h au froid pour que la mousse prenne.
❒ Servez bien frais.

Tiramisu créole au melon Philibon et cannelle



Philibon

Dessert

Tiramisu créole au melon Philibon et cannelle

Préparation : 40 mn - Réfrigération : 1h

Pour 6 personnes

- ❒ 1 melon philibon
- ❒ 10 spéculos
- ❒ 500 g de mascarpone
- ❒ 35 cl de crème liquide
- ❒ 15 cl de lait de coco
- ❒ 300 g d'ananas frais
- ❒ 150 g de sucre en poudre
- ❒ 3 c. à soupe de coco râpé

❒ Coupez le melon en 4, ôtez la peau et les graines et coupez-le en fines lamelles.

❒ Coupez l'ananas en petits dés.

❒ Versez la crème liquide bien froide dans un récipient froid également et fouettez pour obtenir une crème chantilly.

❒ Ajoutez le mascarpone, le sucre et le lait de coco et continuez à fouetter pour obtenir un mélange homogène.

❒ Écrasez grossièrement les spéculos et disposez-les dans le fond d'un plat creux.

❒ Recouvrez avec la moitié de la crème, puis de la moitié des fruits.

❒ Étalez la crème restante puis le reste des fruits.

❒ Saupoudrez de noix de coco râpée et mettez au froid au moins 1h avant de servir.

Carpaccio de poires Angélys aux airelles fraîches

Angélys

Dessert

Carpaccio de poires Angélys aux airelles fraîches

Préparation : 1 h – Cuisson : 5 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 4 poires angélys
- ❒ 400 g d'airelles fraîches
- ❒ 400 g de sucre
- ❒ 40 cl d'eau
- ❒ 25 g de gingembre frais
- ❒ 2 citrons jaunes
- ❒ 20 feuilles de menthe
- ❒ 150 g de crème fraîche liquide
- ❒ 3 feuilles de gélatine

❒ Épluchez les poires et coupez-les en tranches.
❒ Retirez le cœur et placez les tranches dans de l'eau avec un jus de citron.
❒ Portez à ébullition l'eau, le sucre, le gingembre émincé et les rondelles de citron, puis ajoutez les airelles et laissez infuser durant une nuit au réfrigérateur.
❒ Egouttez les airelles et réservez-les.
❒ Pour la gelée, portez à ébullition 30 cl de jus d'airelles, ajoutez les feuilles de gélatine ramollies préalablement dans l'eau froide, puis coulez dans un grand plat.
❒ Laissez au froid.
❒ Détaillée 16 rondelles à l'emporte-pièce.

❒ Réduisez de moitié le reste du jus d'airelles et laissez-le refroidir.
❒ Fouettez la crème et ajoutez le jus.
❒ Ecrasez les airelles et réservez.
❒ Pour le dressage, reconstituez chaque poire en alternant une tranche de poire et une rondelette de gelée en garnissant le cœur avec les airelles.
❒ Disposez chaque poire dans une assiette et coulez la crème autour.
❒ Ajouter la menthe.

Crème de potiron au jambon cru

Consorcio Serrano

Entrée

Crème de potiron au jambon cru

Préparation : 30 mn – Cuisson : 25 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 1,5 kg de potiron
- ❒ 50 cl de crème fraîche
- ❒ 8 tranches de jambon cru
- ❒ 100 g de fromage de brebis type machego
- ❒ Sel, poivre
- ❒ Noix de muscade

❒ Pelez le potiron, éliminez la partie filandreuse et coupez la chair en morceaux.

❒ Ajoutez 1/3 de litre d'eau et faites cuire à couvert pendant 20 mn à feu moyen.

❒ Ajoutez la crème, le sel, le poivre et un peu de noix de muscade.

❒ Passez au mixer.

❒ Faites dorer les tranches de jambon au four sur un papier cuisson jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes.

❒ Versez le velouté dans des bols individuels et décorez avec un croustillant accompagné de copeaux de fromage.

Fougasse aux anchois et aux tomates séchées

Puget

Entrée

Fougasse aux anchois et aux tomates séchées

Préparation : 20 mn – Cuisson : 30 mn – Repos : 2h20

Pour 4 personnes

- ❒ 500 g de farine
- ❒ 20 g de levure de boulanger
- ❒ 10 cl d'eau
- ❒ 4 c. à soupe d'huile d'olive fruitée
- ❒ 6 filets d'anchois à l'huile
- ❒ 50 g de tomates séchées
- ❒ 1/2 c. à café de sel

❒ Versez la farine dans un saladier.

❒ Formez un puits et versez 3 c. à soupe d'huile d'olive, le sel et la levure délayée dans l'eau tiède.

❒ Mélangez et pétrissez à la main jusqu'à ce que le mélange forme une pâte lisse et élastique.

❒ Couvrez d'un torchon humide et laissez-la lever pendant 2h à température ambiante.

❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).

❒ Dans le saladier, pétrissez à nouveau la pâte pour la faire retomber puis séparez-la en 2.

❒ Travaillez chaque boule sur un plan fariné.

❒ Étalez au rouleau en formant 2 pièces ovales.

❒ Répartissez sur l'une d'elles les anchois posés en diagonale et les tomates coupées en petits morceaux.

❒ Posez dessus la deuxième abaisse de pâte et incisez jusqu'au fond de la pâte en formant 6 trous.

❒ Posez dessus un torchon humide et laissez reposer à nouveau 20 mn.

❒ Recouvrez la plaque du four d'un papier sulfurisé.

❒ Posez la pâte dessus et badigeonnez-la d'eau mélangée avec 1 c. à soupe d'huile d'olive.

Carpaccio de taureau de Camargue roulé au cigare de parmesan et tapenade noire

Taureau de Camargue AOC/IGP

Entrée

Carpaccio de taureau de Camargue roulé au cigare de parmesan et tapenade noire

Préparation : 15 mn – Cuisson : 8 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 4 tranches de jambon de Bayonne
- ❒ 4 gros œuf et 1 petit œuf
- ❒ 60 g de noisettes

❒ Préchauffez le four à 200°C (Th.6).
❒ Répartissez le parmesan râpé en forme de petits ronds sur une plaque antiadhésive.
❒ Mettez-les à cuire 8 à 10 mn au four.
❒ Sortez la plaque, laissez légèrement refroidir puis décollez les disques de fromage et roulez-les délicatement en forme de cigare.
❒ Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive, la branche de sarriette, du sel et du poivre.
❒ Taillez le filet de taureau en très fines tranches.
❒ Mettez-les dans un plat et versez la marinade dessus.
❒ Laissez mariner 30 mn au frais.
❒ Au moment de servir, roulez les tranches autour des cigares de parmesan et servez avec la tapenade noire.

Chiffonna de jambon de Bayonne à l'œuf mollet aux noisettes

Jambon de Bayonne IGP

Entrée

Chiffonna de jambon de Bayonne à l'œuf mollet aux noisettes

Préparation : 10 mn – Cuisson : 35 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 600 g de navets
- ❒ 200 g de pommes de terre
- ❒ 1 oignon
- ❒ 1/2 l de bouillon de volaille
- ❒ 15 cl de lait
- ❒ 10 cl de crème fraîche épaisse
- ❒ 4 tranches fines de poitrine fumée
- ❒ 1 sachet de croûtons

❒ Faites cuire les 4 gros œufs 5 mn dans l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les aussitôt sous l'eau froide puis écaillez-les délicatement.

❒ Broyez les noisettes et mettez-les dans une assiette.

❒ Battez le petit œuf dans une assiette avec une fourchette.

❒ Passez délicatement les œufs mollets dans l'œuf battu puis dans les noisettes broyées.

❒ Faites frire les œufs 20 s dans un bain d'huile bouillante puis égouttez-les sur un papier absorbant.

❒ Enroulez chaque œuf avec une tranche de jambon de Bayonne et servez aussitôt avec une salade d'herbes.

Crème de yaourt aux courgettes et au persil

Fabrice Subiros/Daregal

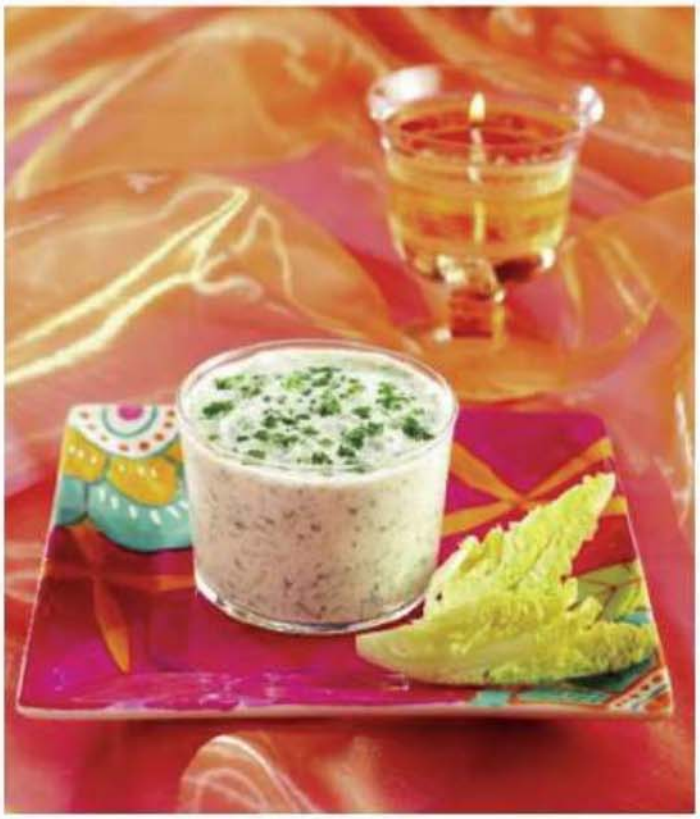
Entrée

Crème de yaourt aux courgettes et au persil

Préparation : 15 mn - Réfrigération : 1h

Pour 4 personnes

- ❒ 4 sucrines
- ❒ 4 courgettes
- ❒ 4 yaourts à la grecque
- ❒ Le jus de 1 citron vert
- ❒ 2 c. à soupe d'ail surgelé
- ❒ 4 c. à soupe de persil surgelé
- ❒ Sel, poivre



❒ Lavez les sucrines et coupez-les en 4 puis réservez.
❒ Rincez les courgettes, coupez les extrémités et râpez-les.
❒ Versez les yaourts dans une jatte.
❒ Incorporez le jus de citron, l'ail puis 3 c. à soupe de persil.
❒ Ajoutez les courgettes râpées et conservez-en 2 c. à soupe pour la décoration.
❒ Salez puis poivrez.
❒ Émulsionnez au fouet et laissez 1h au réfrigérateur.
❒ Versez la crème dans des verrines individuelles.
❒ Ajoutez les courgettes.
❒ Saupoudrez avec le reste du persil.
❒ Servez-les entourées de quartiers de sucrine.

Blinis exotiques

Saint Mamet

Plat

Blinis exotiques

Préparation : 15 mn

Pour 6 personnes

- ❒ 1 boîte de mangues en tranches
- ❒ 16 à 20 mini-blinis
- ❒ 2 avocats
- ❒ 100 g de surimi râpé
- ❒ 1 pot de sauce cocktail
- ❒ Ciboulette
- ❒ Sel, poivre

❒ Mélangez le surimi avec la sauce cocktail.
❒ Coupez les avocats en cubes et mélangez-les à la préparation.
❒ Assaisonnez.
❒ Égouttez et émincez les mangues.
❒ Disposez-les ensuite sur les blinis.
❒ Ajoutez la préparation avocat-surimi.
❒ Décorez avec de la ciboulette.

Terrine à l'emmental et aux petits légumes

Emmentalissime

Entrée

Terrine à l'emmental et aux petits légumes

Préparation : 20 mn - Réfrigération : 1h10

Pour 4 personnes

- ❒ 10 tranches d'emmental
- ❒ 150 g de fèves épluchées
- ❒ 150 g de petits pois
- ❒ 150 g de haricots mange-tout
- ❒ 30 cl de bouillon de légumes
- ❒ 6 feuilles de gélatine
- ❒ Sel, poivre

❒ Goûtez le bouillon de légumes et arrangez l'assaisonnement à votre goût.

❒ Faites tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.

❒ Une fois réhydratées, faites-les fondre aux micro-ondes puis mélangez-les avec le bouillon.

❒ Dans une terrine, étalez une couche de film alimentaire.

❒ Versez un fond de bouillon puis placez au frais 5 mn pour le faire prendre.

❒ Sortez la terrine, disposez une couche d'haricots mange-tout puis versez un peu de bouillon.

❒ Disposez l'emmental découpé au préalable en fines tranches, puis ajoutez une couche de petits pois.

❒ Replacez la terrine 5 mn au frais.

❒ Renouvelez l'opération avec les fèves, le reste d'emmental, les petits pois et les haricots jusqu'à arriver en haut de la terrine.

❒ Laissez-la au moins 1h au frais.

❒ Démoulez-la, retirez le film alimentaire puis tranchez-la.

❒ Servez-la avec une once de vinaigrette.

Tartine de rocamadour au miel et huile de noix

Rocamadour

Entrée

Tartine de rocamadour au miel et huile de noix

Préparation : 10 mn – Cuisson : 5 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 4 rocamadours
- ❒ 4 belles tranches de pain de campagne frais
- ❒ 4 c. à café d'huile de noix
- ❒ 4 c. à café de miel
- ❒ Quelques noix
- ❒ Fruits de saison pour accompagner

❒ Répartissez 1 c. à café d'huile de noix sur chaque tranche de pain.
❒ Faites-les griller pour caraméliser le sucre et le gluten que contient la mie de pain.
❒ Posez un rocamadour sur chaque tranche et tachetez-les de miel.
❒ Ajoutez quelques noix sur le dessus.
❒ Servez lorsque la tranche de pain est encore chaude accompagnée de quelques fruits de saison.

Côte de bœuf sur lit de gros sel à la poêle

Cérébos

Plat

Côte de bœuf sur lit de gros sel à la poêle

Préparation : 5 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 4 personnes

- ❒ 1 côte de bœuf de 1 kg
- ❒ Gros sel de Bayonne
- ❒ Romarin
- ❒ 1 c. à soupe d'huile d'olive

❒ Enrobez la côte de bœuf d'huile d'olive et de romarin.
❒ Faites chauffer une poêle, versez-y une couche de gros sel.
❒ Laissez le sel devenir bien chaud et former une légère croûte.
❒ Disposez la pièce de viande et laissez cuire 10 mn de chaque côté.
❒ Servez avec des pommes de terre rissolées et parsemées de gros sel.

Duo poulet-jambon croustillant à la moutarde

Tipiak

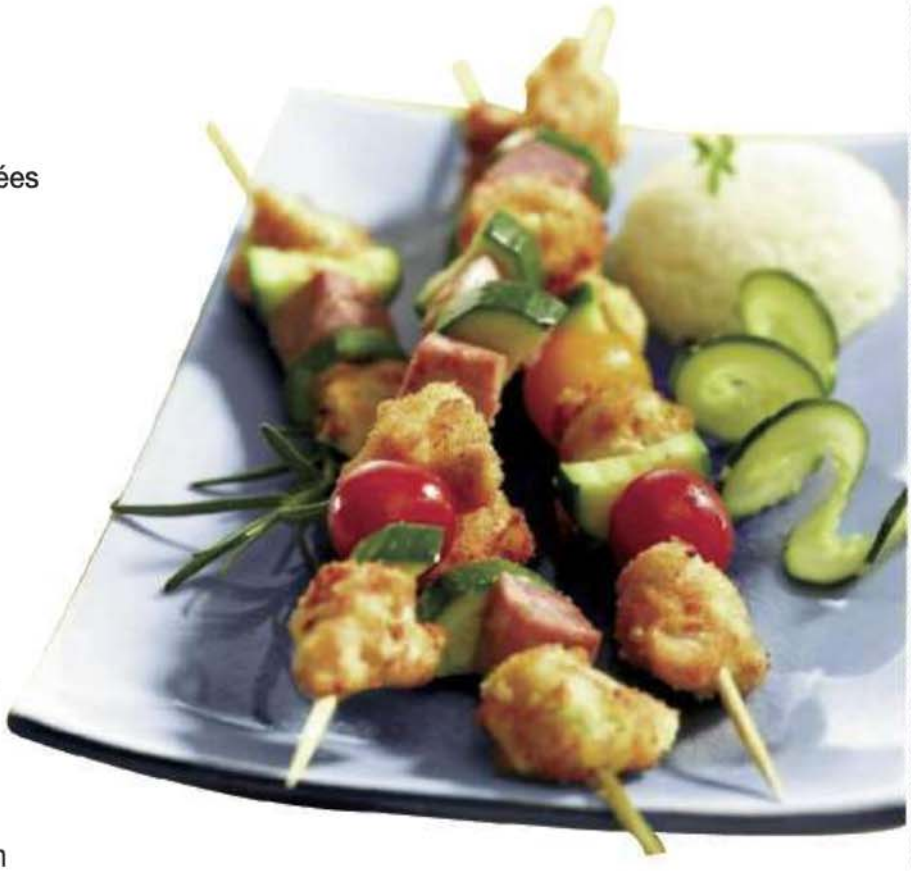
Plat

Duo poulet-jambon croustillant à la moutarde

Préparation : 15 mn – Cuisson : 20 mn

Pour 4 à 6 personnes

- ❒ 6 escalopes de poulet taillées en cubes
- ❒ 2 tranches épaisses de jambon taillées en dés de 1,5 cm d'épaisseur
- ❒ 4 c. à soupe de moutarde
- ❒ 2 c. à soupe de crème fraîche
- ❒ Chapelure fine
- ❒ Huile végétale
- ❒ Sel, poivre



❒ Préchauffez le four à 180°C (Th.6).
❒ Confectionnez une sauce avec la moutarde et la crème fraîche.
❒ Roulez les cubes de poulet dans la sauce puis dans la chapelure fine.
❒ Piquez les morceaux de viande sur une brochette en alternant jambon et poulet.
❒ Saisissez ces brochettes à la poêle avec un filet d'huile puis terminez leur cuisson au four pendant 10 mn environ.
❒ Servez chaud.

ABONNEZ-VOUS Cuisine FICHES

Le premier magazine cuisine 100 % fiches pratiques

Donnez libre cours à votre talent créatif !
46 recettes
superbement illustrées et faciles à réaliser

OFFRE SPÉCIALE

29 € seulement

au lieu de 36 €*

pour 20 % de remise

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnements Lafont presse
53, rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt - Tél. 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22

❑ Oui, je m'abonne à *Cuisine Fiches* (8 n°) pour **29 €** au lieu de 36 €* soit 20 % d'économie.
❑ Je profite de l'occasion pour m'abonner à :
❑ **Cuisine Revue** (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €*
❑ **Cuisiner au jour le jour** (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,20 €*
❑ **Cuisiner spécial Mer** (8 n°) pour 32 € au lieu de 39,60 €*

* prix de vente au numéro

Total commande : ..... €

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❑ Chèque bancaire ou postal
❑ Carte bancaire Visa N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|

expire le |_|_| |_|_| Signature obligatoire : .....

IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Nom ..... Prénom ..... Date de Naissance .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville ..... Courriel .....

Lafont presse
www.lafontpresse.fr

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

80 magazines à découvrir en

ENTREPRENDRE

TÉTÉ COULISSES

FRANCHISE & BUSINESS

CÉLÉBRITÉ

BELLES RÉGIONS DE FRANCE

LE FOOT HEBDO

LE MAGAZINE DES LIVRES

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

SANTÉ REVUE SENIORS

FRANCE ART DE VIVRE

ABONNEZ-VOUS PROFITEZ DE NOS OFFRES

Actuellement chez votre

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
❒ Entreprendre	20 n°s	38 €	~~58,00~~ €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
❒ Franchise & Business	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
❒ Placements magazine	8 n°s	44 €	~~55,60~~ €
❒ Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
Tout pour se mettre à son compte			
❒ Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	~~79,20~~ €
La revue conseil de vos placements			
❒ S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	~~47,60~~ €
Pour réussir sa vie active			
❒ Question Pratique	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
TENDANCE			
❒ Célébrité magazine	6 n°s	23 €	~~28,80~~ €
❒ Art de vivre	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
CUISINE			
❒ Cuisine magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisine revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisiner au jour le jour	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
❒ Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	~~29,40~~ €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
❒ La revue pour Cuisiner	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Le magazine des recettes de saison			
❒ Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	~~39,60~~ €
❒ Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	~~39,20~~ €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
❒ Question Psycho	8 n°s	32 €	39,20 €
❒ Féminin Santé	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Santé revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Harmonie & Bien-être	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Psycho	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Ma vie, mon équilibre			
❒ L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
VIE PRATIQUE			
❒ Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
La revue de l'astrologie			
❒ Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Pour tout savoir sur tout			
❒ Pratique magazine	8 n°s	95 €	~~118,40~~ €
❒ Vive la Vie	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Ecologie Pratique	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Consommer fûté	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
MAISON-DÉCO			
❒ Féminin Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
❒ Maison revue	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le magazine de la décoration intérieure			
❒ L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Jardin magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Maison revue Verte	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	~~38,40~~ €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
❒ Antiquités pratique	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Brocante, récup, vintage			
❒ Féminin Maison	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
AUTO-MOTO			
❒ L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Toutes les nouveautés moto			
❒ L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
❒ Automobile revue	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €

kiosques ou par abonnement Entreprendre

FÉMININ PSYCHO

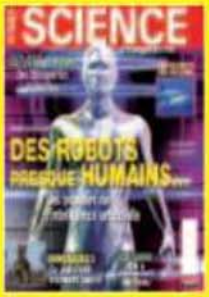
LE SPORT HEBDO

MICRO REVUE

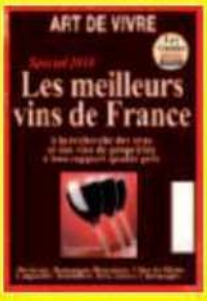
ANTIQUITES PRATIQUE

LE MAGAZINE

CONSOMMER FUTÉ



SCIENCE MAGAZINE



ART DE VIVRE

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

BIO & NATURE MAGAZINE

LE RUGBY MAGAZINE

EMPLOI & CARRIERE

marchand de journaux

FOOT			
❒ Le Foot	26 n°s	38 €	~~41,60 €~~
L'hebdo du monde du football			
❒ Le Sport Hebdo	26 n°s	55 €	~~65,00 €~~
❒ La Gazette des Transferts	12 n°s	34 €	~~42,00 €~~
Le magazine 100% transferts			
❒ Le Foot Clubs Tabloïds (1 an)	12 n°s	38 €	~~47,40 €~~
Au choix : ❒ Bretagne ❒ Saint-Etienne ❒ Sud-Ouest			
❒ Foot revue	8 n°s	25 €	~~30,40 €~~
Le foot des stars			
❒ Le Foot magazine	12 n°s	38 €	~~46,80 €~~
Les portraits des plus grands joueurs			
❒ Le Journal du Football	8 n°s	29 €	~~36,00 €~~
❒ Football Mag	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~
❒ Le Foot Clubs Magazines	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~
❒ Bretagne ❒ Nord Pas-de-Calais			
IMMOBILIER			
❒ L'essentiel de l'immobilier	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Maisons & Propriétés	6 n°s	33 €	~~41,40 €~~
INFORMATIQUE			
❒ Micro revue	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Question Micro	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38€	~~47,20 €~~
❒ L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
INFO & CULTURE			
❒ Science revue	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
La revue du savoir et de la découverte			
❒ Science magazine	8 n°ss	38 €	~~47,20 €~~
La revue du savoir et de la découverte			
❒ L'essentiel de la Science	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Le magazine des Livres	6 n°s	28 €	~~34,80 €~~
❒ La Gazette de l'Info	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~
❒ Les carnets de la Philosophie	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~
❒ Le Magazine	8 n°s	29 €	~~36,00 €~~
❒ Histoire revue	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~

ANIMAUX			
❒ Spécial Chiens	8 n°s	32 €	~~39,60 €~~
❒ Spécial Chats	8 n°s	32 €	~~39,60 €~~

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à : Entreprendre

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail abo@entreprendre.fr
(paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

❒ **Oui,** je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❒ chèque bancaire ou postal
❒ carte bleue Visa
n° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
Expire le |_|_| |_|_|

Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : |_|_|_|

Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale
(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR

Fêtes de Famille
Cadeaux
Anniversaires
Naissances

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Concours Général Agricole Ministères de l'Agriculture et de la Pêche

Château de la Métairie 2007, un Grand Vin de Bordeaux dans un millésime étonnant !

Jean-Luc MALAURIE

Le millésime 2007 est le millésime de la bonne surprise...

De magnifiques mois de septembre et octobre ont effacé les conditions climatiques particulières de l'été. Le beau temps durable de la rentrée a permis des vendanges parfaites. Des raisins bien mûrs, une bonne concentration en tannins, tout concourt à la réussite de ce millésime fin et élégant !

Le Château de la Métairie 2007 est un digne représentant de ce remarquable millésime. Pour preuve : sa Médaille d'Or conquise au Concours Agricole de Paris.

Je vous propose de découvrir ce Grand Vin de Bordeaux au très bon rapport qualité/prix avec l'Offre Spéciale « Médaille d'Or » que je vous réserve.

Profitez-en vite !

Jean-Luc Malaurie

CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE 2007

LE CHÂTEAU DE LA MÉTAIRIE est une petite propriété familiale depuis 3 générations. Le vignoble est idéalement situé sur des coteaux argilo-calcaires dans un paysage de collines. Un très bon travail de la vigne, un élevage d'un an avant la mise en bouteille, la maîtrise des techniques traditionnelles de Bordeaux, tout concourt à la réussite de ce Grand Vin de Bordeaux.

- **Robe :** Très belle robe rouge cerise aux reflets rubis.
- **Nez :** Fruité et expressif, il dévoile de subtils parfums de fruits rouges comme la cerise et le cassis enrichis d'une légère note épicée.
- **Bouche :** Ronde et fraîche en attaque, elle évolue sur des tanins amples et soyeux d'une grande finesse. Les arômes de fruits rouges dominent. La finale est intéressante et révèlent les tanins soyeux du cabernet franc et ceux très longs du cabernet sauvignon.
- **Dégustation :** Ce Grand Vin de Bordeaux élégant et racé est déjà agréable à boire et possède un bon potentiel de garde de 4 à 5 ans.

Jean-Luc Malaurie
Négociant en vins

Les Vignobles Lalande-Moreau

Bouteille lourde, bouchon long, étiquette raffinée et mise en bouteille au Château : *tout l'apanage des plus Grands Vins de Bordeaux pour enchanter vos invités.*

59 € seulement (387 F)

10 bouteilles achetées

Plus 2 bouteilles offertes

Plus Frais de port gratuits 0 €

Plus 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel"

Ouvrez toutes vos bouteilles en "2 Temps, 3 Mouvements"

SANS AUCUN ENGAGEMENT D'ACHAT ULTÉRIEUR

OFFRE SPÉCIALE "MÉDAILLE D'OR"

Bon à retourner à : ENTREPRENDRE - 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

☐ **OUI,** je désire bénéficier de votre Offre Spéciale "Médaille d'Or", et de votre Garantie *"Enchanté ou Remboursé".*

SANS AUCUN ENGAGEMENT ULTÉRIEUR

► **Veuillez me faire parvenir :**

_____ offre(s) spéciale(s) "Médaille d'Or" soit : **10 bouteilles** (75 cl) de Château de la Métairie 2007

- **2 bouteilles gratuites**
- **1 Tire-bouchon "Professionnel"**

au prix de **59 €uros** seulement (387 F)

► et j'ai bien noté que **les frais de port sont GRATUITS**, valeur 12,20 **€uros** (80 F).

BON À RETOURNER D'URGENCE !

À CONSOMMER AVEC MODÉRATION. L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ

☐ Ci-joint mon règlement par chèque bancaire ou postal de : _____ €uros à l'ordre de : ***Les Vignobles Lalande-Moreau***

☐ Je préfère régler par Carte Bancaire :

N° [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ] [ ][ ][ ][ ]

Date de fin de validité de votre carte : [ ][ ] Expire fin : [ ][ ][ ][ ]

VOTRE ADRESSE DE LIVRAISON (merci d'écrire en lettres majuscules) : PORT GRATUIT

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

_____

Code Postal : [ ][ ][ ][ ][ ] Ville : _____

Date de naissance (facultatif) : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ][ ][ ]

Téléphone : [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] [ ][ ] (pour faciliter la livraison)

E-mail : _____

Offre Spéciale "Médaille d'Or"

- 10 bouteilles du Château de la Métairie 2007 ..... 59 €
- + 2 bouteilles du Château de la Métairie 2007 ..... GRATUIT
- + 1 Superbe Tire-bouchon "Professionnel" ..... GRATUIT
- + Frais de port ..... GRATUITS

Pour vous ..... l'ensemble 59,00 €

GARANTIE "Enchanté ou Remboursé"

Si, par extraordinaire, vous n'êtes pas entièrement conquis par la dégustation de votre première bouteille, il vous suffit de nous retourner les bouteilles restantes. Je m'engage sur l'honneur à vous rembourser immédiatement la totalité de votre achat.

Jean-Luc Malaurie

215-7066-EV05

Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant auprès de la société ci-dessus. Offre réservée aux particuliers, dans la limite d'une commande par foyer et dans la limite des stocks disponibles. Photos non contractuelles. Offre non cumulable avec d'autres offres en cours. Offre valable jusqu'au 31/12/08. Frais de port gratuits pour tout envoi à l'exception des DOM-TOM et de l'étranger.